MAGGIO 2024

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

AL MULINO DA FULVIO MARINO ABBIAMO FATTO I MARITOZZI (BOMBA) E LA PIZZA

100 TOP ARTIGIANI DEL CIBO DA CHI TROVARE I MIGLIORI PRODOTTI

L'ORTO DI MAGGIO TEMPURA DI ERBE E FIORI, ARROSTO RIPIENO CON BORRAGINE

IL TEMPO DELLE FRAGOLE

SULLA CROSTATA AL FRANGIPANE, NEL BABÀ E NEL FLAN. *E POI?* CON I POMODORI E I GAMBERI

#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

The shapes of wood
Cucina e boiserie lignea Floral
Isola in acciaio Virtus
lottocento.it

TUTTI POSSONO (E SANNO) CUCINARE

Ho sempre amato *Ratatouille*, il film ambientato a Parigi con il topolino che cucina e alla fine diventa lo chef di un ristorante. L'avrò visto almeno venti volte effettive e adoro anche Anton Ego, il terribile critico ispirato a un giornalista di *Le Figaro* che conoscevo. Lo adoro quando si scioglie a ogni boccone di ratatouille, la sua madeleine. Ma ancora di più amo il pensiero che la storia trasmette, tanto ribadito dal cuoco Auguste Gusteau, «maestro» del topolino Remy: tutti possono cucinare. Sì, tutti e in tutti i momenti, anche quando il tempo è poco e il frigo è vuoto. Ci sono negozi di presunto cibo che mi mettono un senso di disagio, delle celle frigorifere in cui ti prendi il raffreddore ogni volta che le attraversi, caratterizzate da una sequela di scatole di «cose» cucinate da chissà chi senza sapere per chi. Voglio immaginare, sognare e lavorare per un mondo che cucina per chi ama, come se ogni piatto fosse una lettera d'amore di cui hai scritto a caratteri chiari il destinatario sulla busta. Un semplice sugo, uno spaghettino con l'ultimo limone in fondo al frigo, un riso con il burro bello freddo che manteca bene o con la cremina di parmigiano, qualsiasi piatto è buono purché si siano accesi i fuochi di casa (vale anche per l'induzione). Nella cucina italiana c'è tutto e tutte le risposte. Poi, certo, la sera della partita o di un evento speciale oppure quando si desidera un cibo particolare, per carità, si può anche ordinare, ma vale per me sempre l'idea che bisogna ed è più sano cucinare. Poi, se proprio vi manca la fantasia, anche se ne dubito, se proprio non sapete cosa fare, be', allora ci siamo noi. Sempre. Buon appetito.

Maddalena Fossati Dondero

mfossati@condenast.it maddalenafossati

MAGGIO

91
L'originale Riso con zenzero e uovo barzotto di Daniel Canzian.

SOMMARIO

Abbinamenti insoliti e squisiti, erbe di campo e aromatiche, pane e pizza, tanti dolci con le fragole

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Una cuoca o un cuoco lo pensa e lo realizza, e una redattrice ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

84 Il mugnaio Fulvio Marino e Giada Bellegotti assaggiano gli speciali maritozzi appena fatti.

In copertina: crostata al frangipane, crema e fragole (pag. 77). Ricetta di Lucia De Prai, foto di Giacomo Bretzel, styling di Beatrice Prada.

75 Arrosto di pollo con borragine.

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA
INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA
TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

CHE COSA PREPARIAMO QUESTO MESE

(**F**acile – **M**edio – **P**er esperti)

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero. 130 g di farina. 160 g di riso.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

TAZZA DA TÈ COLMA
240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO
120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO
5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero.

PUGNETTO
30 g di riso. 30 g di zucchero. 25 g di farina.

GIOCA CON NOI

TEST: ABC AI FORNELLI

Quanto ne sapete di gastronomia? Mettetevi alla prova!

1. CHE COS'È L'ANESONE?

1. ☐ IL FIORE DEL LUPPOLO
2. ☐ UN LIQUORE OTTENUTO DAI SEMI DI ANICE
3. ☐ UN FUNGO CHE CRESCE AI PIEDI DELLE PIANTE DI CASTAGNO

2. CON ACTINIDIA SI INTENDE

1. ☐ VONGOLA 2. ☐ KIWI
3. ☐ APE MELLIFERA

3. COME SI CHIAMA IL FRUTTO DEL CORBEZZOLO?

1. ☐ ARMELLINA 2. ☐ ALBATRA 3. ☐ ALOSA

4. ADULTERARE SIGNIFICA

1. ☐ SPORCARE DECISAMENTE UN PIANO DI LAVORO
2. ☐ COMMETTERE ADULTERIO
3. ☐ UNIRE INGREDIENTI SCADENTI A UN PRODOTTO E VENDERLO COME DI PRIMA QUALITÀ

5. PER MANGIARE L'ALIGUSTA VI SERVIRÀ

1. ☐ UNA PINZA SPECIALE
2. ☐ UN CUCCHIAIO
3. ☐ UN PIATTO DA MINESTRA

1. - **2** UN LIQUORE OTTENUTO DAI SEMI DI ANICE; **2.** - **2** KIWI; **3.** - **2** ALBATRA; **4.** - **3** UNIRE INGREDIENTI SCADENTI A UN PRODOTTO E VENDERLO COME DI PRIMA QUALITÀ; **5.** - **1** UNA PINZA SPECIALE.

LA CUCINA ITALIANA

N. 05 – maggio 2024 – **Anno 95°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina di redazione
SARA FOSCHINI
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (Senior Features and Web Editor) – svirone@condenast.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
GIADA BELLEGOTTI – gbellegotti.ext@condenast.it
Digital
FRANCESCA MARINO (audience development manager) – fmarino@condenast.it
MARIKA SARZI SARTORI (social media manager) – msarzi.ext@condenast.it
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it

Hanno collaborato
Per le ricette MARTINA BONCI, DAVIDE BROVELLI, DANIEL CANZIAN, NICOLA CAVALLARO, ARIANNA CONSIGLIO, LUCIA DE PRAI, SARA FOSCHINI, EMANUELE FRIGERIO, FULVIO MARINO, WALTER PEDRAZZI, MARCO PRIMICERI, GIULIA ROTA, GIOVANNI RUGGIERI, SARA TIENI
Per i testi GIADA BELLEGOTTI, MAURIZIO BERTERA, SIMONE CINOTTO, MARCO DE ANGELIS, SARA MAGRO, MARINA MIGLIAVACCA, CARLO OTTAVIANO, DAVIDE RAMPELLO, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
Per le immagini DENISE ALINI, GIACOMO BRETZEL, EUNICE BROVIDA, CHIARA CADEDDU, DANNY CHRISTENSEN, DAVIDE MAESTRI, JACOPO SALVI, AG. 123RF, AG. ADOBESTOCK, AG. BRIDGEMAN IMAGES, AG. GETTY IMAGES, ARCH. SLOW FOOD

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO
Deputy Managing Director CN Europe ANITA GIGOVSKAYA
Chief Business Officer FRANCESCA AIROLDI

Consumer Business Country Lead ALESSANDRO BELLONI
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director EMEA ENRICO ROTONDI
Finance Director LUCA ROLDI
Head of FP&A CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO

Advertising sales
Style Brand & Category Lead (Vanity Fair, Vogue, GQ) MICHELA ERCOLINI
Culture Brand & Category Lead (WIRED) LORIS VARO
Lifestyle Brand & Category Lead (AD, CN Traveller, La Cucina Italiana) CARLO CLERICI
CNCC Italy Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Advertising Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director & Fashion, Luxury, Beauty Key Clients Advisor RAFFAELLA BUDA
Brand & Category Regional Lead (Centre & South Italy) ANTONELLA BASILE
Fashion, Luxury & International Commercial Director, Vanity Fair & GQ Business Director BENEDETTA BATAZZI
Beauty& Fashion Key Clients Commercial Director, Vogue Italia Business Director EMMELINE ELIANTONIO
CPG Commercial Manager, LCI and CN Traveller Business Manager FEDERICA METTICA
Home Commercial Manager, AD Business Manager CRISTINA RONCAROLO

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Bicenter Nona Strada 23 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, c/o Copernico Termini piazza Indipendenza 23 B/C - 00185 Roma, tel. 0085611 - fax 028055716.

FOTO **ARCH. LCI**

IN
ALCE NERO
ALIMENTIAMO
LA
VITA

alce nero

NOTIZIE DI CIBO

A CURA DI ANGELA ODONE

IMPARA L'ARTE

Il nostro patrimonio gastronomico non è una semplice somma di ingredienti, ricette, tradizioni e gusto. Risiede anche nella nostra cultura e negli antichi mestieri di panettieri, pasticcieri, pizzaioli, ma anche rosticcieri, macellai e pescivendoli, tutte attività che da un lato rischiano di essere perse e vanno tutelate, dall'altro richiedono nuove tecniche e approcci per evolversi e mantenersi vive. Con questi presupposti, nel 2010 è nata la Scuola dei Mestieri di Iper La grande i a Milano, dove si studiano e soprattutto si mettono in pratica i processi produttivi, le lavorazioni con strumenti innovativi e la conoscenza delle materie prime con docenti che provengono dai reparti del fresco dei supermercati e con riconosciuti professionisti del mondo del cibo. Novità di quest'anno è il corso sulla sala, che coltiva un'altra grande tradizione italiana, l'arte dell'accoglienza. *iper.it* SARA MAGRO

FOTO ARCH. LCI

APPUNTAMENTI

IL VINO, CHE PASSIONE

Tra le montagne delle Dolomiti nasce un nuovo forum che unisce enologi, produttori, cuochi e amatori

Per conoscere a tu per tu i migliori produttori di vino del Trentino Alto Adige (ma anche italiani ed esteri) e assaggiare le loro etichette più pregiate, l'appuntamento è alla prima edizione di «Vinaltum. Wine connects people», un forum conviviale ideato dallo chef Danilo D'Ambra e da Raffaele Fischetti, presidente regionale della Federazione Italiana Sommelier. Domenica 26 maggio e lunedì 27 (solo per addetti ai lavori) a San Michele Appiano (BZ), più di 120 cantine espongono allo Schloss Freudenstein, un castello trecentesco tra i vigneti, con saloni aristocratici e sedici suite moderne ed eclettiche. Masterclass, degustazioni ed esperienze culinarie sono momenti per condividere la propria passione per il vino con esperti, produttori, cuochi e amatori, così come i tour guidati nei meleti e in altri castelli e cantine dei dintorni. S.M.

STRANO, MA BUONO!

Gambi di rabarbaro

+

Pecorino Sardo Dop

+

Uovo al tegamino

Preparate delle cialde con pecorino grattugiato in padella. Mondate il rabarbaro, tagliatelo in bastoncini per il lungo, spruzzateli di limone e cuoceteli in padella con burro, poco zucchero, sale e pepe. Trasferiteli nel piatto e nella stessa padella cuocete anche l'uovo. Accomodatelo sul rabarbaro, completate con le cialde spezzettate e con una grattugiata di pecorino fresco.

GOLOSO CHI LEGGE

Che cosa hanno lasciato gli Italiani a Filadelfia? Ricordi, tradizioni, storie, ricette. Tutto si intreccia con la cultura americana, permeandola e creando la miscellanea senza eguali che conosciamo oggi. *L'eredità italiana a Filadelfia, a cura di A. Canepari e J. Goode, Treccani, 50 euro.*

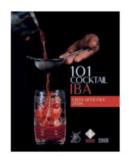
Imparare la meraviglia delle varietà vegetali è ancora più magico se si scopre quante di queste si possono mangiare. E differenziare la nostra dieta salverà il pianeta. *K. Hobbs, A. Cisar-Erlach, Edibili, Guido Tommasi Editore, 30 euro.*

Una raccolta completa per chi non vuole farsi trovare impreparato sui drink fondamentali e per chi cerca nuove ispirazioni per stupire i propri ospiti con un twist in più. *101 Cocktail Iba Lista ufficiale 2024, Edizioni LSWR, 34,90 euro.*

FOTO **AG. ADOBESTOCK, ARCH. LCI**

CUCINATE CON NOI

LA MIGLIORE RICETTA ITALIANA

Torna per il secondo anno l'iniziativa che coinvolge voi lettori in una sfida ai fornelli. Questa volta è ancora più importante perché sarà l'occasione per celebrare i nostri 95 anni

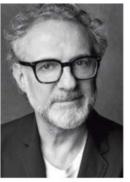
La prima edizione del riconoscimento *La Migliore Ricetta Italiana* è stata un grande successo grazie a voi, affezionati lettori! Eccoci dunque pronti a lanciare la seconda, che avrà un compito importantissimo: celebrare i 95 anni di *La Cucina Italiana*. Come? Vi chiediamo di immaginare le ricette, seguendo i 10 valori che rimangono il fulcro di tutta l'iniziativa. Scopo? Contribuire alla creazione del menù per la cena di gala del nostro anniversario. Quando? A dicembre, a conclusione del progetto. E poi ci vorrà una torta per le nostre 95 candeline. Sbizzarritevi e mandate tutte le vostre proposte a *lamigliorericettaitaliana@lacucinaitaliana.it* Le selezioneremo, le cucineremo, le pubblicheremo sul giornale, sul sito e sui nostri canali social evidenziate dal bollino che vedete qui sotto. A dicembre sveleremo le migliori in una serata meravigliosa. Partecipate numerosi! Tutte le informazioni su *lacucinaitaliana.it*

I 10 CRITERI DA SEGUIRE PER CREARE LE RICETTE

Le ricette che ci invierete dovranno evidenziare i seguenti requisiti. **1.** Sostenibilità (ingredienti locali e stagionali). **2.** Antispreco (contenimento delle dosi, eventuale utilizzo degli scarti della lavorazione e riuso degli avanzi). **3.** Semplicità di esecuzione (evitare passaggi superflui e cotture troppo lunghe, misurare l'uso degli elettrodomestici e degli strumenti). **4.** Rispetto come esaltazione della Materia Prima. **5.** Creatività e Innovazione. **6.** Inclusività come contaminazione di culture. **7.** Identità come riconoscibilità del carattere italiano del piatto. **8.** Cucina per tutti: vegetariana, vegana, senza lattosio... **9.** Consapevolezza come impatto del cibo sulla nostra salute e sugli stili di vita. **10.** Estetica del piatto.

Inquadra il QR code per accedere alla pagina dedicata. Ora tocca a te, crea il tuo piatto e spediscilo alla redazione.

I dieci finalisti della scorsa edizione, durante la cena di gala ai Chiostri di San Barnaba a Milano, il 20 novembre 2023. Da sinistra, Chiara Nencetti, Corrado Campanaro, Francesca Sette, Laura Cigana, Francesca Ferretti, Federica Carucci, Alfredo Cozzi, Aurora Cacciari, Paola Ametrano e Rita Monforte. Sopra, alcuni dei piatti selezionati che sono stati cucinati e pubblicati sulla rivista, sul web e sui social.

FOTO ARCH. LCI, G. BASILICO

INAUGURAZIONI

CIAK, SI VOLTA PAGINA

Massimo Bottura con Vania Ghedini alla regia della cucina dell'Hotel Cipriani. Protagonista, la Laguna

Lui lo conoscete senz'altro: è Massimo Bottura (nella foto in alto, a destra), uno dei cuochi più innovativi e influenti sulla scena internazionale, tre stelle Michelin, due volte numero uno nella lista dei 50 Best Restaurants, eccetera. Lei è Vania Ghedini (nella foto in alto, a sinistra), chef di esperienza – l'ultima al ristorante dei fratelli Alajmo al Royal Mansour di Marrakech. Insieme formano il promettente duo che ha studiato il menù di Oro, il ristorante stellato dell'hotel Belmond Cipriani (a sinistra) a Venezia. Lui nel ruolo di direttore creativo, lei in quello di capo cuoca, con l'intento condiviso di portare sulla tavola prima di tutto la Laguna, su cui si affaccia ogni finestra e ogni terrazza. Cosa prepareranno per George (Clooney) e la lunga lista di celebrità che frequentano il cinque stelle della Giudecca? Da buoni emiliani quali sono, non lasceranno certo i blasonati ospiti senza un piatto di pasta ripiena. Sul ripieno però vige ancora il massimo riserbo, fino a metà maggio, quando Oro apre al pubblico (solo la sera). *belmond.com* SARA MAGRO

UN GIARDINO PLANETARIO

Lo diceva in tutte le sue lezioni un agronomo torinese: ogni essere umano possiede un giardino (anche chi è sicuro di non averlo), è la Terra. Solo con le attenzioni e l'amore disinteressato di tutti il nostro piccolo Eden potrà continuare a vivere e a fiorire. È questo lo spirito di Orticola 2024, la mostra-mercato, giunta alla XXVII edizione, che si tiene anche quest'anno ai Giardini Indro Montanelli a Milano e che vuole parlare soprattutto ai giovani della «Generazione G», quella dei Giovani Giardineri. *orticola.org*

FOTO MATTIA AQUILA, SETTIMIO BENEDUSI, AG. GETTY IMAGES

VAL
VENOSTA
Südtirol

PIÙ SOSTENIBILI

GOCCIA A GOCCIA

Si chiama «Acqua nelle nostre mani» il progetto promosso da Finish con Future Food Institute insieme a Reckitt, l'ente che si occupa da anni di promuovere piccoli accorgimenti utili e azioni pratiche (anche sul sito *amicacasa.it*) per stimolare l'utilizzo consapevole delle risorse, in particolare idriche. Una sinergia nata nel 2020 che vede al centro del progetto l'agricoltura italiana e il risparmio idrico. L'ultima collaborazione si è concentrata sulla Puglia – tra le regioni a maggior rischio di desertificazione (57% del territorio ne è stato colpito) – a sostegno della coltivazione dell'olivo, barriera naturale contro la desertificazione. Il risultato? La piantumazione di oltre 500 alberi resistenti al batterio della Xylella e un monitoraggio idrico delle coltivazioni su 500 ettari distribuiti nella provincia di Brindisi, che ha garantito un risparmio annuale (considerate le venti settimane di stagione estiva) di oltre 150 milioni di litri di acqua. SARA TIENI

BUON PIANETA

Ecco cosa succede se si uniscono una stella verde (lo chef Pietro Leemann), un'artista (Gioia Di Biagio) e un ingrediente (la mela Pink Lady) sensibili alla salute del pianeta: nasce il dolce La vie en rose che dal 22 maggio, Giornata mondiale della biodiversità, al 5 giugno, Giornata mondiale dell'ambiente, chiude i menù vegetariani del ristorante Joia di Milano. Il piatto in ceramica kintsugi resta in omaggio a chi lo ha ordinato. S.M.
mela-pinklady.com; joia.it

IL RISTORANTE

Sono passati nove anni dall'apertura ma Contraste non ha perso le peculiarità che oltre a regalargli una (meritata) stella Michelin ne fanno un posto ad alto tasso di fedeltà e sempre sorprendente per i neofiti. **Il ristorante:** squadra e metodo che vincono non si cambiano, ma lo stile si può. Ed ecco che la grande sala interna, con il caminetto spento e gli iconici lampadari rossi, è appena diventata un suggestivo e caldo «palcoscenico» dominato da toni scuri che fanno dimenticare il candore passato. Comunque, eccellente restyling.
Il menù: due degustazione a mano libera, Riflesso e Riflessioni (180 euro, bevande escluse). Con piatti che conquistano come Cozze, cacio e pepe. **Lo chef:** Matias Perdomo: tecnica francese, belle esperienze spagnole e cuore uruguagio. A Milano nel 2001, partendo dal Pont de Ferr.
La cantina: ricca, intelligente, non solo di vini. Affidarsi a Thomas Piras e ai suoi ragazzi. *contrastemilano.it* MAURIZIO BERTERA

FOTO **AG. ADOBESTOCK, ALESSANDRO GHIRELLI, STEFANIA ZANETTI, MATTEO BELLOMO**

PURI SI NASCE, SOFFICI SI DIVENTA.

PROSCIUTTO DI CARPEGNA

DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA

Prosciutto di Carpegna DOP. La temperatura a cui lo stagioniamo è solo uno dei suoi segreti. Una ricetta nata nel 1400. Un territorio, il Montefeltro, dal microclima speciale. Un profumo inimitabile, frutto di una miscela esclusiva di spezie. E una sofficità straordinaria, grazie alla stagionatura che avviene a una temperatura più alta del comune. Tutto questo accade in un unico prosciuttificio, uno solo, al mondo. Quindi, quando sentite qualcuno affermare che il prosciutto di Carpegna è unico, prendetelo pure alla lettera.

THETAedizioni

Unione Europea / Regione Marche
PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2022

FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI

REGIONE MARCHE

PROSCIUTTO DI CARPEGNA D.O.P.

SFIDA ACCETTATA

Se le prove impossibili sono il vostro forte, ecco il drink che fa per voi, ispirato all'ultimo livello (insuperabile) del noto videogioco giapponese Pac-Man. Perfetto prima di cena da accompagnare a tanti bocconcini salati. Come faceva la piccola pallina gialla dotata di grande bocca DI **ANGELA ODONE**

Livello 256

22,5 ml Roku gin – 22,5 ml vermut Lillet Blanc
22,5 ml Blu Curaçao – 10 ml succo di limone
bitter Peychaud – assenzio Bareksten
scorza di limone – ghiaccio

Ricavate dalla scorza di limone un disco di 2,5-3 cm di diametro; con un coltellino tagliate uno spicchio nel disco e con una cannuccia di metallo fate un foro al di sopra dello spicchio: così avrete ottenuto la bocca e l'occhio di Pac-Man. Raccogliete nel bicchiere dello shaker con ghiaccio il gin, il vermut, il Blu Curaçao e il succo di limone filtrato. Shakerate per una decina di secondi. Accomodate un grosso cubo di ghiaccio nel bicchiere e versate il drink filtrando. Completate con il bitter facendo scendere delicatamente le gocce così che restino in sospensione e si ottenga l'effetto bicolore. Vaporizzate (o spruzzate) con assenzio. Decorate con il Pac-Man di scorza di limone.

MARTINA BONCI
Nata a Gubbio, ha scoperto fin da giovane la sua passione per la miscelazione. Oggi è Bar Manager al Giardino 25, il caffè e cocktail bar di Gucci a Firenze (nella lista 50 Best Discovery) dove propone cocktail colorati e con ingredienti che seguono la stagionalità. È stata premiata recentemente come miglior bartender d'Italia per i Barawards di *bargiornale* e per BlueBlazeR.

FOTO **DAVIDE MAESTRI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

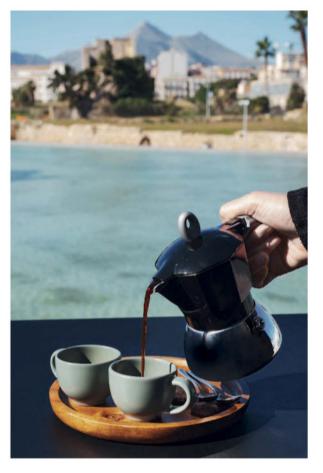
SENTI CHE AROMA

A Palermo per gustare, vista mare, l'arabica coltivata in Italia. Al ristorante per un dopocena con il coffelier, il sommelier del caffè. Così la cara «tazzulella» cambia con noi DI **SARA TIENI**

QUELLO AL CARRELLO...

Caffè rari al carrello preparati da un esperto coffelier è l'esperienza proposta da 1895 by Lavazza, da provare dai Fratelli Cerea o alla pasticceria Marchesi di Milano dove il monorigine Precioso, in edizione limitata, viene servito e «declinato» in dolci forme diverse su un'alzatina firmata dal pastry chef Diego Crosara. *1895bylavazza.com*

...E QUELLO CON LE VITAMINE

Aromatici chicchi di arabica integrati con vitamina B12, utile per il sistema immunitario, nella nuova capsula Vividà, della linea Vertuo di Nespresso, che punta su caffè arricchiti di agenti nutritivi. *nespresso.com*

Un caffè pied dans l'eau? Speciale quello servito da Caffè Morettino nella caffetteria-laboratorio dedicata ai più pregiati monorigine, aperta alla vivace Marina di Palermo. L'azienda siciliana, che da un secolo seleziona varietà rare dal mondo, è la prima a produrre anche caffè da coltivazioni italiane. Una delizia da degustare qui e tra poco anche nella nuova caffetteria ai Quattro canti, in uno degli edifici cinquecenteschi che delimitano la celebre piazza palermitana. Il primo giugno tornerà inoltre la seconda edizione del **Palermo Coffee Festival**, l'evento all'Orto botanico della città dedicato all'alta caffetteria. Tema di quest'anno: la «Sicilia Inedita». Oltre al caffè locale in mostra anche altre coltivazioni inaspettate per l'isola come il tabacco, la canna da zucchero, l'agave e il tè. *morettino.com* ■

BIOLOGICO

MISCELE SENZA CONFINI

Inizia nel 1978 la storia di Alce Nero, la prima cooperativa di coltivatori agrobiologici d'Italia. Oggi questa realtà, che porta il nome di un capo tribù indiano e che riunisce più di mille produttori nel mondo per quattrocento referenze, porta avanti la sua visione anche oltre i confini dello Stivale. Ne è un esempio la selezione di quattro miscele per caffè (come quello da moka forte, nella foto), realizzate utilizzando solo caffè arabica coltivato tra 1250 e 1800 metri di quota, all'ombra di altre piante da frutto o da legna, dagli agricoltori soci in Nicaragua e in Perù. *alcenero.com*

TENTAZIONE SÌ MA DI QUALITÀ

Un famoso aforisma racconta come sia facile resistere a tutto tranne che alle tentazioni. Per scegliere bene ci aiutano le certificazioni. Il marchio IGP, Indicazione Geografica Protetta, è il riconoscimento di qualità che la Comunità Europea attribuisce a prodotti realizzati nel rispetto di precisi disciplinari, come la Mortadella Bologna IGP, certificandone la qualità in termini di tipicità, autenticità, sicurezza, tracciabilità ed etichettatura. In più la firma ufficiale del Consorzio Mortadella Bologna garantisce un prodotto ad alto valore nutrizionale in linea con le tendenze contemporanee. Infatti, un etto di Mortadella Bologna IGP apporta 288 Kcal ed è ricca di proteine nobili, vitamine B1, B2 e di minerali come ferro e zinco ideali per chi pratica attività fisica.

CONCEDERSI UN PIACERE RENDE MIGLIORE LA VITA. L'IMPORTANTE È SCEGLIERE LA QUALITÀ CERTIFICATA

CERCA I DUE MARCHI

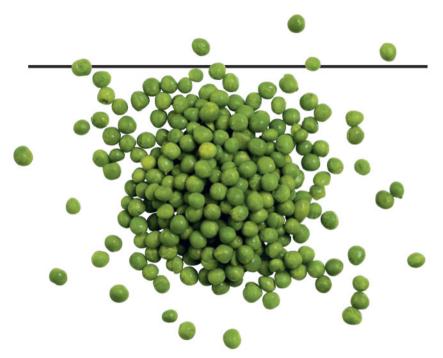
- **IGP - Indicazione Geografica Protetta, un riconoscimento della Comunità Europea.**
- **Prodotta solo con carne suina di alta qualità.**
- **Dal profumo inconfondibile e dal sapore unico e leggermente speziato.**

www.delimeat.eu

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ

VERDE È IL SAPORE

Approfittate del momento e cercate piselli freschi e piccolini: hanno tutta la dolcezza della primavera, si cuociono rapidamente e si può utilizzare anche il baccello

RICETTA **SARA FOSCHINI**, TESTI **LAURA FORTI**, FOTO **CHIARA CADEDDU**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Anche se nei nostri ricettari storici appaiono per la prima volta alla metà del XV secolo nell'opera di Maestro Martino che li prepara con pancetta o prosciutto come si fanno ancora oggi, i piselli sono tra i primi legumi coltivati dall'uomo – in Asia Minore addirittura dal 6000 a.C. Numerose le varietà coltivate in Italia, divise secondo il portamento della pianta: «rampicante» (con piselli piccoli e dolci), «mezzarama» (con piselli medi), «a portamento» (con piselli grandi). Adesso si trovano i più teneri e dolci, colti prima della completa maturazione: hanno buccia liscia verde brillante e consistenza elastica, e staccandoli dal baccello si portano dietro il peduncolo (se invece resta attaccato al baccello, il pisello è troppo maturo, quindi meno tenero); di queste primizie sono buoni anche i baccelli, che si possono usare per preparare brodi oppure, lessati e passati, salse e creme. Meno calorici dei fagioli, i piselli sono una buona fonte di proteine e forniscono ferro, fosforo e fibre.

SPAGHETTI CON PISELLI E PESCE SPADA

Impegno Facile
Tempo 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g spaghetti alla chitarra**
- **300 g piselli sgranati**
- **200 g 1 fetta di pesce spada**
- **½ cipolla**
- **zenzero fresco**
- **maggiorana**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Mondate la cipolla e tritatela grossolanamente. Fatela appassire in una padella con un filo di olio, per 2 minuti, poi aggiungetevi i piselli.
Salate, coprite di acqua e cuocete per 15-20 minuti.
Spegnete e frullate (tenete qualche pisello da parte per la decorazione), aggiungendo il succo di un pezzo di zenzero grande quanto una noce, grattugiato e spremuto.
Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata.
Cuocete intanto alla piastra la fetta di pesce spada, spennellata di olio e tagliata a tocchetti.
Scolate gli spaghetti al dente e mantecateli nella crema di piselli con 2 cucchiai della loro acqua di cottura.
Completate con i tocchetti di spada, una macinata di pepe e foglie di maggiorana.

Tovaglia e tovagliolo
Hue Table Stories.

QUESTO È PERFETTO. GLI PREPARERÒ

LA ZUPPA INGLESE!

1 LITRO DI LATTE

80 G FARINA

230 G LIQUORE ALCHERMES

430 G DI ZUCCHERO PIÙ UN PO'

180 G TUORLI (CIRCA 10)

CCHERO

LIMONE

30 G CACAO AMARO

15-20 SAVOIARDI SOFFICI GRANDI

1/2 BACCELLO DI VANIGLIA

Per avvicinare i più giovani alla cucina, ogni mese invitiamo un allievo di La Scuola del Fumetto di Milano a creare una storia su un piatto della nostra tradizione gastronomica. Attiva a Milano dal 1979, primo istituto del genere in Italia oggi rinomato anche a livello internazionale, La Scuola del Fumetto forma artisti nel campo del Fumetto, dell'Illustrazione, del Manga Animazione e della Digital Art.

L'autore
Denise Alini, classe 2000, è cresciuta disegnando locandine dei film Disney e fumetti di Paperino, giocando con console Nintendo e leggendo libri fantasy. Il fumetto è la forma narrativa più vicina alla sua sensibilità e la più adatta a raccontare le storie che inventa.

SULLE GOLOSE TRACCE DI MARCO POLO

Gli orientali apprezzano molto le uova, e nel Milione *si racconta di certe galline esotiche davvero speciali*

DI **MARINA MIGLIAVACCA**, RICETTE **WALTER PEDRAZZI**
TESTO RICETTA **LAURA FORTI**, FOTO **CHIARA CADEDDU**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Nel *Milione*, il resoconto dei suoi viaggi, Marco Polo descrive volentieri gli animali locali, soprattutto se gli paiono strani, ed è il caso delle galline del Fugiu (Fujian), così definite: «Havvi galline che non hanno penne, ma peli come gatte, e tutte nere, e fanno uova come le nostre, e sono molto buone da mangiare». Queste spettacolari galline pelose sono le morosete asiatiche, che sarebbero poi arrivate in Occidente sulla Via della seta, presentate dalle nostre parti come un improbabile incrocio tra un pollo e un coniglio, dando la stura a fantasiose leggende destinate a perdurare fin quasi alla fine del Settecento. La moroseta di Marco Polo è bella di aspetto, ha un carattere dolce e materno che ne fa una gallina da compagnia e depone ottime uova, ricche di vitamina D.

Le uova sono un cibo molto apprezzato dagli orientali, e sono preparate anche in modi particolari, come le famose «uova centenarie»: di anatra, di gallina o anche di quaglia, vengono lasciate per almeno cento giorni in una miscela di acqua, sale, carbone e ossido di calcio, che trasforma l'albume in una gelatina ambrata e il tuorlo in una sfera verdastra. Dicono che siano una bontà rara... ma a noi piacciono un po' meno stagionate. ■

ZUPPETTA CON CAVOLO CINESE, NOODLES E UOVA DI QUAGLIA

Impegno Medio
Tempo 1 e 15 minuti più 40 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g brodo di pollo**
- **400 g cavolo cinese**
- **160 g farina**
- **160 g carote**
- **12 uova di quaglia**
- **2 cipollotti**
- **salsa di soia**
- **olio di semi di girasole**
- **olio di sesamo**
- **pasta di peperoncino**
- **semi di sesamo – sale**

Impastate la farina con 85 g di acqua, scaldata fino a 45 °C. Lavorate il composto fino a che non sarà omogeneo ed elastico. Lasciatelo riposare per 40 minuti avvolto nella pellicola.
Rassodate le uova di quaglia per 8 minuti dal bollore e sgusciatele.
Tagliate il cavolo cinese a striscioline, mondate le carote e tagliatele a bastoncini; pulite i cipollotti e tagliate a strisce la parte verde.
Portate a bollore il brodo.
Stendete la pasta, un quarto per volta, in sfoglie spesse circa 3 mm e tagliatela con il coltello in tagliolini sottili.
Scaldate in un'ampia padella 3 cucchiai di olio di semi e 1 cucchiaio di olio di sesamo. Unite i cipollotti e le carote e rosolateli per 2 minuti.
Unite il cavolo cinese e fatelo appassire, con una punta di pasta di peperoncino; cuocete per 4 minuti.
Distribuite le verdure in quattro ciotole. Unite un cucchiaio di salsa di soia nella padella e passatevi velocemente le uova di quaglia.
Lessate intanto i noodles in acqua bollente salata e scolateli (in alternativa, potete lessarli anche nel brodo, ma così facendo la farina lo renderà un po' «torbido»).
Aggiungete i noodles nelle ciotole, sopra le verdure, versate il brodo e completate con le uova di quaglia tagliate a metà. Terminate con semi di sesamo e qualche goccia di salsa di soia.

FOTO **AG. BRIDGEMAN IMAGES**

1. Pata

Aspetto e consistenza: spesse, di piccole dimensioni, sono dorate e molto croccanti. **Sapore:** fritte a regola d'arte, regalano una buona sapidità. **Perfette con:** Prosecco.

Voto: 9

1,45 euro per 130 g. *pata.it*

2. Amica Chips

Aspetto e consistenza: ben dorate, di medio spessore e ruvide al palato, piuttosto piccole e con grandi bolle da frittura e un ridotto apporto di grassi. **Sapore:** buon aroma di fritto e giusta sapidità. **Perfette con:** gin tonic.

Voto: 8,5

1,35 euro per 130 g. *amicachips.com*

3. Patatas Nana

Aspetto e consistenza: ruvide, grandi e spesse, dorate al punto giusto. **Sapore:** artigianali (durano solo cinque mesi), ottima la sapidità, gradevole l'aroma di fritto. **Perfette con:** Franciacorta.

Voto: 7/8

4,80 euro per 140 g. *patatasnana.com*

FACCIAMO CROCK?

Immancabili in tutti gli aperitivi, le **PATATINE** *devono essere dorate e croccanti, non troppo oleose, sapide al punto giusto. Le abbiamo provate (con molto entusiasmo) in un assaggio alla cieca ed ecco i risultati*

A CURA DELLA **REDAZIONE**

Iper

Aspetto e consistenza: sottili, lisce, di medie dimensioni. **Sapore:** molto delicate. **Perfette con:** Martini.

Voto: 6,5

1,79 euro per 300 g. *iper.it*

Il Viaggiator Goloso

Aspetto e consistenza: piccole e ruvide, hanno uno spessore medio. **Sapore:** leggermente insaporite con sale iodato. **Perfette con:** vino bianco.

Voto: 6/7

1,49 euro per 130 g. *ilviaggiatorgoloso.it*

Crik Crok

Aspetto e consistenza: medio-grandi, ben dorate e croccanti, di spessore medio. **Sapore:** buon aroma di frittura e buona sapidità. **Perfette con:** bollicine.

Voto: 6/7

1,71 euro per 180 g. *crikcrok.it*

San Carlo

Aspetto e consistenza: leggermente dorate, sottili, dalle dimensioni minute. **Sapore:** delicato, come l'aroma. **Perfetta con:** birra leggera.

Voto: 7

Da 1,50 euro, formati dai 25 ai 300 g. *sancarlo.it*

Lay's

Aspetto e consistenza: di colore dorato acceso, asciutte e friabili, sottili e lisce al palato. **Sapore:** molto classico, con sapidità equilibrata. **Perfette con:** Spritz.

Voto: 6,5

2,70 euro per 70 g. *lays.it*

Esselunga

Aspetto e consistenza: di dimensioni medie, molto sottili e leggermente dorate. **Sapore:** delicato e leggero, con poca sapidità. **Perfette con:** olive e Americano.

Voto: 6/7

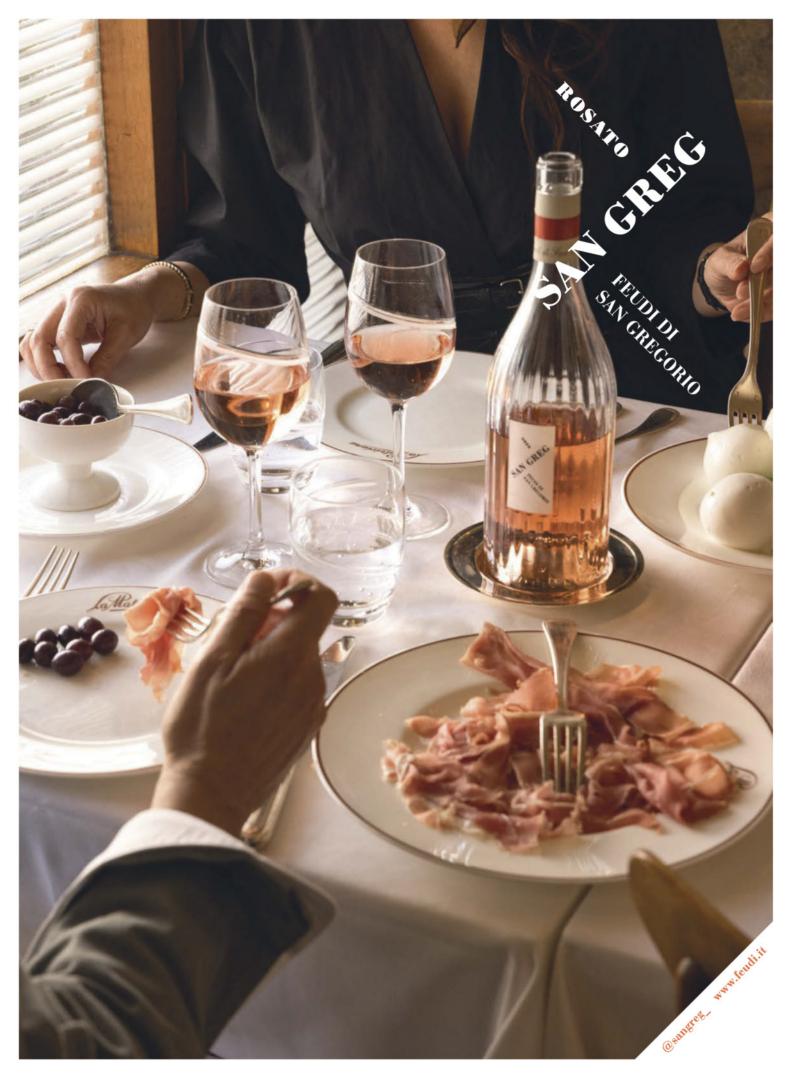
0,43 euro per 50 g. Prodotte da Amica Chips per Esselunga. *esselunga.it*

Crocchias Terrantica

Aspetto e consistenza: ruvide, sottili e ben dorate. **Sapore:** per chi ama la quasi assenza di sale. **Perfette con:** Moscow mule.

Voto: 7

Da 1,40 euro per 60 g. *terrantica.it*

ROSATO
SAN GREG
FEUDI DI
SAN GREGORIO
SAN GREG
@sangreg_
www.feudi.it

SUPERARE OGNI RECORD

Il Grana Padano è il formaggio più esportato al mondo. Nato per evitare gli sprechi di latte, oggi è all'avanguardia nella tutela ambientale DI **CARLO OTTAVIANO**

Due milioni e cinquecentomila forme di Grana Padano nel 2022 sono state consumate all'estero. Nessun formaggio vende di più. La Dop impegna in Lombardia, Veneto, Emilia-Romagna, Trentino-Alto Adige e Piemonte cinquantamila addetti in 3.835 allevamenti, 137 caseifici, 348 stagionatori e confezionatori. Le forme totali sono state 5,45 milioni per un valore di 3,2 miliardi di euro. Dietro i numeri e il successo c'è una lunga storia. L'atto di nascita è datato 1135 quando i monaci dell'abbazia di Chiaravalle a Milano per non buttare il latte vaccino avanzato provarono a cuocerlo, aggiungendo caglio e sale. Lo battezzarono *caseus vetus* (formaggio vecchio, da conservare appunto). I contadini, per distinguerlo dagli altri caci, lo chiamarono grana, per via dei tanti granelli bianchi che ne punteggiano la pasta (sono dei piccoli cristalli di calcio, residuo del latte trasformato). La Fondazione Grana Padano, impegnata in progetti di responsabilità sociale, ha sede proprio presso l'Abbazia di Chiaravalle.

«Già nella nostra storia c'è il germe della cultura della sostenibilità. È uno dei primi prodotti antispreco della storia», afferma Renato Zaghini, presidente del Consorzio, che sintetizza così le fasi di lavorazione: «Si produce esclusivamente con latte crudo da vacche alimentate secondo regole precise, parzialmente decremato per affioramento naturale, e lavorato esclusivamente in caldaie in rame o con rivestimento interno in rame».

Una bontà che nasce da pochi ingredienti, ma eccellenti.

«Certo. Poi è la stagionatura – da nove a oltre ventiquattro mesi – a caratterizzare le diverse sfumature di sapore. E solo le migliori forme ricevono il marchio a fuoco che le identifica come Grana Padano Dop».

Purtroppo, non mancano i marchi fasulli e le stagionature truccate.

«I consumatori però possono contare su un significativo livello di sicurezza, garantito dal Consorzio di Tutela. Abbiamo un servizio di vigilanza molto attento e i gestori dei punti vendita lo sanno. Le sanzioni economiche sono pesanti».

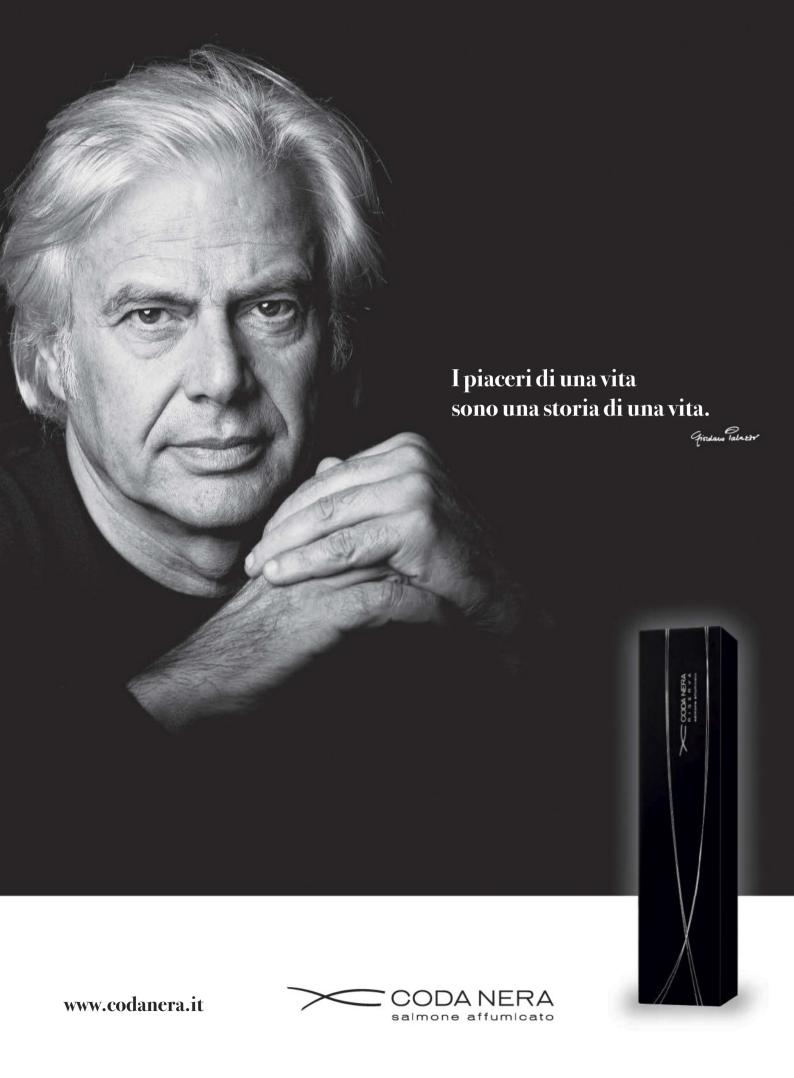
I consumatori sono sensibili anche alla sostenibilità ambientale e il settore zootecnico è spesso sul banco degli accusati. Per fare 100 grammi di Grana occorrono 1,5 litri di latte fresco.

«Gli allevamenti della nostra filiera non sono intensivi. Inoltre, dal 2007 investiamo in ricerca per ridurre l'impatto ambientale. Grazie alla collaborazione con altri consorzi europei e a un'ampia rete universitaria, siamo all'avanguardia con un software che calcola l'impronta ambientale e suggerisce le misure concrete per migliorare le performance nelle aziende agricole, l'efficienza energetica nei caseifici, la conservazione del prodotto e la riduzione dello spreco alimentare».

Equilibrio, quindi, nella produzione e nel prodotto.

«Mi piace dire che gustare il Grana Padano è una scelta consapevole per una alimentazione con un formaggio senza lattosio in cui percepire il dolce, il salato, il piccante; da usare da solo o come ingrediente della grande tradizione culinaria italiana». ■

FOTO JACOPO SALVI, ARCH. CONSORZIO TUTELA GRANA PADANO

I piaceri di una vita
sono una storia di una vita.
CODA NERA
RISERVA
salmone affumicato
www.codanera.it
CODA NERA
salmone affumicato

UNA TORTA DA FIABA

Per il matrimonio del principe Umberto, futuro re d'Italia, ci voleva un dolce davvero speciale

DI **MARINA MIGLIAVACCA**
CUOCO **WALTER PEDRAZZI**, TESTO RICETTA **LAURA FORTI**
FOTO **CHIARA CADEDDU**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Nel gennaio del 1930 gli italiani seguono entusiasti la cronaca di un evento che fa sognare: il principe ereditario Umberto di Savoia, venticinque anni, prende in moglie la principessa Maria José del Belgio, di ventitré. Due teste coronate, due figli di re, carrozze, invitati di sangue blu, una gioia per gli occhi. I giornali scrivono che «due grandi bellezze si uniscono per la gloria d'Italia». Lei è raggiante nel bel vestito che le ha disegnato il suo futuro marito, lui è splendido nell'uniforme di gala.

La Cucina Italiana ha come collaboratore Amedeo Pettini, il capocuoco (oggi diremmo lo chef) del re, che racconta diffusamente sulle pagine della rivista il banchetto nuziale tenuto al Quirinale: uova alla Montebello, aligusta (aragosta) in salsa tartara, fagiani allo spiedo e asparagi in salsa spumosa, con una torta margherita vanigliata al maraschino e cassata gelato alla siciliana come dessert.

In omaggio ai nobilissimi consorti, la testata pubblica a luglio un dolce a base di deliziosa crema pasticciera tra strati di friabile frolla. I «biscotti imbibiti» di cui parla la ricetta originale (e che nella riedizione qui accanto abbiamo omesso) sono ovviamente i savoiardi, creati dagli antenati del principe Umberto. Tra gli ingredienti ci sono liquori storici, a partire dal Campari, nato con l'unità d'Italia e pubblicizzato in quegli anni dagli splendidi manifesti di Depero (che ha ideato anche la bottiglietta conica), fino allo Strega dorato, che veniva prodotto anche a Tripoli, nelle colonie nordafricane.

Dato che quello di Principe di Piemonte è il titolo che spetta all'erede al trono, la ricetta si richiamerà a lui nel nome, ma non mancheranno dei dettagli per rendere onore alla principessa straniera, come una rosa tea e due nastri che riproducono i tricolori italiano e belga. Evviva gli sposi! ■

Dolce «Principe di Piemonte»

IMPEGNO MEDIO
TEMPO 1 ORA E 30 MINUTI PIÙ 3 ORE DI RIPOSO
VEGETARIANA PER 8 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA
550 g farina – 330 g burro – vaniglia
220 g zucchero – 6 tuorli – limone – sale
PER LA CREMA E PER COMPLETARE
500 g latte – 250 g panna fresca
120 g zucchero – 100 g croccante
80 g farina di riso – 10 tuorli – vaniglia
Campari – cacao – zucchero a velo
nocciole – petali di rosa

PER LA PASTA FROLLA Impastate farina, burro e zucchero con i semi di 1 baccello di vaniglia, scorza grattugiata di ½ limone e una presa di sale; incorporate i tuorli e lavorate fino a ottenere un panetto omogeneo. Fatelo riposare per 1 ora.
PER LA CREMA Scaldate il latte con 1 baccello di vaniglia aperto per il lungo. Sbattete i tuorli con lo zucchero e la farina di riso. Versate il latte filtrato sui tuorli, unendo anche la panna, quindi portate sul fuoco e cuocete per 2 minuti dal bollore. Fate raffreddare la crema coperta con la pellicola. Dividetela poi a metà e unite in una parte 3 cucchiai di Campari, nell'altra il croccante frullato in polvere e un pizzico di cacao.
PER COMPLETARE Stendete la frolla a 5 mm di spessore, ricavatene 3 dischi di 20 cm, sistemateli su placche da forno, bucherellateli con una forchetta e infornateli a 160 °C per 30 minuti circa. Sfornate e fate raffreddare per 1 ora. Montate il dolce: un disco di frolla, la crema al Campari, il secondo disco, la crema al croccante e il terzo disco. Lasciate assestare un po' il dolce in frigorifero per 1 ora prima di completarlo con un po' di altra crema al Campari, zucchero a velo, nocciole e petali di rosa.

LA ROSA CHE... SA DI TÈ

Il nome della rosa tea deriva da *tea scented rose*, cioè rosa che profuma di tè. Questa specie arrivò in Europa dalla Cina nell'Ottocento, su bastimenti della Compagnia delle Indie che trasportavano tè. Forse è stato questo ad aromatizzare le belle corolle, regalando loro la particolare denominazione.

FOTO ARCH. LCI

1930

DOLCE « PRINCIPE DI PIEMONTE »

Fate cuocere tre dischi di pasta frolla di grandezza media, servendovi della comune pasta frolla.

Cotti e raffreddati spalmare sul primo disco crema di pasticceria profumata con un bicchierino di Cordial Campari. Disporre il secondo disco e spalmare di crema misto a polvere di mandorle prelinate; mettere poscia dei biscotti imbibiti di Strega misto a cognac.

Spalmare con crema e mettere il terzo disco. Mettere nel contorno una striscia di carta pergamenata e allacciare poi con largo nastro azzurzo terminante a fiocco. Sopra spolverare con zucchero velo. Su un fianco disporre un'autentica rosa thea.

Nel mezzo un tableau figurante lo scudo della città di Torino con traversale di due nastrini dai colori italiani e belga.

N. B. — Il « tableau » può essere fornito da appositi laboratori esistenti qui a Milano per tali lavori. — L'Ape Gastronomica.

Piatti e zuccheriera **Brandani**.

DOVE VA IL GUSTO

Paolo Marchi, fondatore del più importante congresso di gastronomia in Italia, immagina un futuro della cucina più coraggioso e più consapevole DI **MADDALENA FOSSATI**

Diciamo che per presentare Paolo Marchi non si può fare a meno di citare Identità Golose. Il congresso più importante d'Italia, e pressoché l'unico, che ha creato vent'anni fa insieme al partner in crime di sempre Claudio Ceroni. Marchi, già giornalista sportivo e gastronomo in tempi non sospetti, ha inventato un universo dove la cucina italiana si eleva alla sua massima dimensione, un congresso, sì, ma anche un hub dove i cuochi da tutta l'Italia e da tutto il mondo vengono a cucinare.

Sono vent'anni che Identità Golose segna il passo. Dove sta andando la cucina italiana?

«Dovremo andare verso tanti atti di coraggio e tanti esami di coscienza. Vedo poco coraggio nelle scelte, non c'è il dinamismo di un tempo. Certo è anche un momento pesantissimo per via di quanto accade nel mondo. Se nell'epoca del Covid sapevamo che in un modo o nell'altro ne saremmo usciti, adesso c'è un'ansia sociale che impedisce alle persone di avere coraggio imprenditoriale o una adeguata preparazione psicologica. Io comunque invito a buttarsi, provare. Bisogna lavorare, andare avanti, avere una concretezza nelle cose che facciamo, anche se tutto è condizionato da una nube di incertezza. Si è scollata la fascia alta-medio alta da quella bassa. Un tempo le cose procedevano con maggiore gradualità, invece adesso certi luoghi sono solo per i ricchi».

Ma i ristoranti costano troppo?

«Diciamo che gli alberghi costano molto di più di una cena stellata, e nessuno si scandalizza veramente. Invece al ristorante ci si stupisce se un menù costa trecento euro».

Dove va il gusto nel piatto?

«Ormai ci siamo abituati a brodi, alghe, funghi, l'internazionalizzazione è un dato acquisito. In passato bevevi acqua e vino, ora scegli tra molte possibilità, dall'analcolico al kombucha che personalmente mi fa impazzire. Bello e moderno. Trovo assurdo fare una polemica sulla pizza con l'ananas. Se la prepara Franco Pepe è mondiale! E poi i social sono devianti, non ti dicono cosa mangi, ti dicono solo dove sono i luoghi. Ci sono foto di tutto ma poca conoscenza, poca conversazione. Corrado Assenza dice che la tradizione ti dice cosa c'era nel piatto ma non se era buono...».

Cosa scriveresti nelle cucine d'Italia? Un cartello.

«Sii te stesso/a. Oppure, non copiare, segui la tua creatività. Sii coraggioso».

Sopra, Paolo Marchi, ideatore del congresso Identità Golose. Sotto, durante la scorsa edizione, da sinistra Marchi con Silvia Sassone, Antonia Klugmann, Federico Quaranta, Alain Ducasse, Maddalena Fossati.

Bisogna studiare in cucina?

«Certo, bisogna studiare la storia della cucina, la fisica, la chimica, l'economia, e i piatti.

Esiste una cucina alta e bassa?

«Sì, non la chiamerei bassa. C'è una tradizione, un'esecuzione rassicurante fatta di cose buone che nutrono e ti fanno sentire bene, dei grandi risotti, dei bei pesci passati al forno, delle carni ben cotte, cose già mangiate nella nostra vita che non implicano un'attenzione specifica sulla costruzione del sapore. L'insolito invece ti porta a pensare, è una cucina di idee e abbinamenti...».

Chi saranno i cuochi del prossimo decennio?

«Richard Abou Zaki e Pierpaolo Ferracuti di Retroscena a Porto San Giorgio; i fratelli Izzo di Piazzetta Milù a Castellammare di Stabia; Michele Lazzarini di Contrada Bricconi; Guido Paternollo di Pellico 3 del Park Hyatt a Milano; Caterina Ceraudo di Dattilo a Strongoli; Davide Caranchini di Materia a Cernobbio».

E gli ingredienti?

«Sempre meno carne. Vorrei vedere un bel pollo di Brest italiano, un ottimo pesce di allevamento, e sarebbe bello avere tutti più coscienza delle stagioni che valgono anche quando si tratta di ittica. Non possiamo puntare allo sfruttamento infinito, ci dobbiamo privare noi prima che la natura ce lo dica, rifiutare a priori gli ingredienti in via di estinzione, penso ai datteri di mare, all'istrice di cui si dice essere una grande carne».

E in tutto questo le donne...

«Sono sempre più evidenti e indipendenti dalle famiglie, dai mariti. Sono cuoche come Antonia Klugmann, Cristina Bowerman, hanno fatto i loro studi e poi hanno capito che la loro vocazione era la ristorazione di qualità e non l'angelo del focolare. Prima erano tutte mogli o figlie di, ora no. E bisogna uscire dagli stereotipi. Anni fa andai dalla Elena Arzak, il cui padre Juan Mari aveva la mania di mettere i fiorellini nei piatti. Sai la classica battuta, "si vede che c'è una donna in cucina". Sono degli stereotipi».

Hai sostenuto la candidatura della cucina italiana all'Unesco...

«È importante che non ci sia solo interesse politico d'immagine, c'è il rischio che anziché parlare dei nostri valori, si parli di interessi di bottega... il problema del Paese. Ci vorrebbero più conversazioni perché tutta questa revisione della storicità dei nostri piatti demolisce le nostre certezze. È importante sedersi e codificarli. E allora facciamolo». ■

LA CUCINA ITALIANA
PER MATILDE VICENZI
DILLO CON UN FIORE
Abbiamo chiesto a Imma Iovine, giovane talento dell'Accademia Pasticceri Italiani, di creare dolci moderni e irresistibili con un prodotto di lunga storia e tradizione, come sono i savoiardi Vicenzovo di Matilde Vicenzi, celebre marchio fondato nel 1905 a San Giovanni Lupatoto, in provincia di Verona. Nata a Castellamare di Stabia, Imma vanta importanti esperienze a Milano, prima da Marchesi 1824 e poi da Cucchi 1936, e anche se il suo lavoro la porta a prestare consulenze in varie città d'Italia, non ha dimenticato le sue radici campane, che rivivono nella sua «pastiera fiorita», una torta bella da vedere e buonissima, che nasconde un ingrediente segreto, proprio i savoiardi Vicenzovo.
Vicenzovo
Matilde
VICENZI
1905
Inquadra il QRcode e scopri la ricetta della «pastiera fiorita» di Imma Iovine.
MATILDEVICENZI.IT

ARIA DA NORD EST

In Veneto i sapori intensi conquistano a tutte le ore: dai cicchetti per l'aperitivo al saor e al fegato con le cipolle a pranzo, fino al tiramisù, il re dei dolci italiani buono come dessert, per merenda, dopo cena

RICETTE **NICOLA CAVALLARO**
TESTI **LAURA FORTI**
FOTO **CHIARA CADEDDU**
STYLING **BEATRICE PRADA**

CICCHETTI

Bicchieri, tovaglioli e portatovaglioli **Casarialto**.

ALICI IN SAOR

RISOTTO CON ASPARAGI VERDI E BIANCHI

Sottopiatto in rame e sottobicchieri del risotto e del tiramisù **Waiting for the bus**, bicchieri del risotto e del tiramisù, sottopiatto in vetro con decorazione, poggiaposate, tovaglioli e portatovaglioli **Casarialto**.

CICCHETTI

Impegno Facile
Tempo 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g soppressa veneta
100 g baccalà mantecato
2 pani tipo filoncino
capperi dissalati
prezzemolo

Affettate i filoncini di pane ricavando 8 rondelle; tostatele delicatamente in padella ottenendo dei crostini.
Farcite 4 crostini con il baccalà mantecato e completate con prezzemolo tritato e 2-3 capperi ciascuno.
Guarnite gli altri 4 crostini con fette di soppressa.

ALICI IN SAOR

Impegno Facile
Tempo 1 ora più 12 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

600 g alici fresche
400 g cipolle bianche o bionde
40 g uvetta
30 g pinoli – zucchero
aceto di vino bianco
semola rimacinata di grano duro
farina 00
olio extravergine di oliva
olio di arachidi
sale – prezzemolo

Pulite le alici: eliminate le teste e aprite i pesci a libro eliminando le interiora. Sciacquateli sotto l'acqua corrente, quindi tamponateli con carta da cucina per asciugarli.
Ammorbidite l'uvetta mettendola a bagno in una tazza di acqua tiepida.
Mondate le cipolle e affettatele. Fatele appassire in una padella con un filo di olio extravergine, una presa di sale e 15 g di zucchero. Cuocetele per circa 10 minuti, finché la cipolla non comincerà a colorirsi.
Sfumate quindi con 60 g di aceto e cuocete per altri 7-8 minuti.
Tostate i pinoli in una padella e aggiungeteli alla cipolla, insieme con l'uvetta, scolata e strizzata.
Scaldate abbondante olio di arachide in una casseruola larga.
Mescolate in un recipiente 2 cucchiaiate di farina e 2 cucchiaiate di semola, e passatevi le alici.
Scuotetele dall'eccesso e friggetele →

FEGATO ALLA VENEZIANA

Le alici fresche, pulite, asciugate e infarinate, si friggono poi nell'olio ben caldo. È importante scrollare delicatamente i pesci prima di cuocerli, per eliminare la farina in eccesso che, altrimenti, brucerebbe nell'olio.

nell'olio caldo (180 °C) per circa 3 minuti. Scolatele su carta da cucina.
Sistemate le alici in un piatto di portata, a strati alternati con la cipolla, cominciando con la cipolla. Lasciate riposare il piatto al fresco per 12 ore.
Completatelo con prezzemolo a piacere al momento di servire.

RISOTTO CON ASPARAGI VERDI E BIANCHI

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g riso Carnaroli
150 g asparagi bianchi
150 g asparagi verdi
2 cipolle
1 carota
1 gambo di sedano
1 pomodoro – burro
Parmigiano Reggiano Dop
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
salvia – timo – sale

Mondate 1 cipolla, tagliatela a metà e fatela abbrustolire in una casseruola con un filo di olio.
Aggiungetevi poi la carota e il sedano lavati e tagliati a metà.
Lavate gli asparagi e tagliate via le basi coriacee dei fusti: aggiungetele nella casseruola con gli altri ortaggi. Unite anche il pomodoro tagliato in quattro, sale, salvia, timo e 2 litri di acqua.
Cuocete per circa 1 ora, ottenendo un brodo vegetale saporito, con gusto di asparago.
Tagliate le punte degli asparagi, dividetele a metà per il lungo e tenetele da parte.
Riducete a dadini i fusti.
Tostate il riso in una casseruola con 20 g di burro, per 1 minuto.
Tritate 50 g di cipolla e unitela al riso; sfumate con uno spruzzo di vino bianco, quindi iniziate a cuocere il risotto, aggiungendo il brodo bollente, filtrato, poco per volta.
Unite metà degli asparagi a dadini dopo circa 5 minuti di cottura; cuocete per altri 8-9 minuti e dopo aggiungete le punte e il resto dei dadini, quando il risotto è ancora molto all'onda. Spegnete il fuoco e lasciate riposare per 3-4 minuti.
Mantecate il risotto con 40 g di burro e 40 g di parmigiano grattugiato.

FEGATO ALLA VENEZIANA

Impegno Facile
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g fegato di vitello a fette
400 g cipolla
salvia – timo – aceto
vino bianco secco
burro – farina
olio extravergine di oliva
sale

Affettate la cipolla e rosolatela in una padella con 2 cucchiai di olio, una presa di sale e poco timo.
Cuocete per circa 10 minuti, quindi sfumate con 1 cucchiaio di aceto e ½ bicchiere di vino bianco. Continuate la cottura dolcemente finché la cipolla non sarà diventata fondente, per circa 20 minuti.
Togliete la cipolla dalla padella e, nella stessa, sciogliete 30 g di burro.
Mescolate la farina con una presa di sale, passatevi le fette di fegato e cuocetele in padella nel burro con qualche foglia di salvia, per un paio di minuti. Voltate le fette, rosolatele per 1 minuto ancora, sfumate con un goccio di vino e spegnete.
Servite il fegato con le cipolle, completando a piacere con erbe aromatiche fresche.

TIRAMISÙ

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
più 2 ore e 30 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g mascarpone
90 g albume
80 g tuorlo
80 g zucchero
8 g gelatina alimentare in fogli
25-30 savoiardi
4-5 tazzine di caffè
cacao

Versate il caffè in un recipiente largo, a raffreddare.
Reidratate la gelatina in acqua fredda.
Montate il tuorlo con lo zucchero finché non diventa spumoso.
Incorporatevi il mascarpone, con delicatezza.
Scolate la gelatina e scioglietela in un pentolino.
Unite alla crema al mascarpone e mescolate.
Montate a neve l'albume e incorporatelo alla crema al mascarpone.
Ponete la crema in frigorifero e lasciatela rassodare per 30 minuti circa.
Immergete brevemente i savoiardi nel caffè, e disponeteli a strati in un recipiente, alternandoli con la crema al mascarpone.
Mettete il tiramisù in frigorifero per almeno 2 ore.
Spolverizzate con il cacao poco prima di servire.

NICOLA CAVALLARO
Chef di Un Posto a Milano, presso Cascina Cuccagna, è nato in provincia di Padova ed è cresciuto in campagna, nell'azienda agricola dei suoi genitori, dove ha vissuto fino a diciannove anni, quando è partito per il mondo. Ma è rimasto sempre vivo il legame con la cucina veneta, di cui ama in particolare il baccalà alla vicentina, e talvolta è facile trovare al suo ristorante piatti tipici, come la polenta con la soppressa.

TIRAMISÙ

COSA *METTO* IN CANTINA?

Risponde Marco Matta, tra i più talentuosi sommelier nell'abbinamento cibo-vino, e ci consiglia nove etichette perfette per altrettante ricette tradizionali

A CURA DI **VALENTINA VERCELLI**

Livornese di Cecina, classe 1989, Marco Matta è il direttore del ristorante milanese Verso dei fratelli Capiteneo che, unico caso in Italia, dopo solo dieci mesi dall'apertura ha conquistato le due stelle Michelin. Attratto dal mondo della ristorazione fin da bambino, Marco ha frequentato l'istituto alberghiero, cominciando a fare esperienze con stage al ristorante stellato Piccolo Principe di Viareggio. Finiti gli studi, si trasferisce a Milano e lavora al Luogo di Aimo e Nadia, ma desidera imparare inglese e francese, così vola all'estero e colleziona altre importanti esperienze, tra cui al Le Gavroche di Londra, conosciuto come il ristorante con la migliore carta dei vini della Gran Bretagna. La nostalgia per l'Italia lo porta prima a Verona da Giancarlo Perbellini e poi di nuovo a Milano al Mudec di Enrico Bartolini.

1. Ogni vigna una storia Ingegnere e sommelier, responsabile della carta dei vini di molti ristoranti stellati, Davide Canina ha avviato un progetto per valorizzare alcune vigne piemontesi particolarmente vocate. Ne è un esempio il Sauvignon Parcella 602 2022 di I Parcellari, che arriva dalla zona di Asti ed è agrumato ed elegante, ideale con il ***vitello tonnato***. *27 euro, iparcellari.com*

2. Carattere alpino-mediterraneo Con intensi profumi di frutti tropicali, il Gewürztraminer Am Sand 2021 di Alois Lageder è prodotto con agricoltura biodinamica. Marco consiglia soprattutto l'annata 2016, insieme con una ***sogliola alla mugnaia***. *25 euro, aloislageder.eu*

3. Terroir da scoprire Nasce in una azienda della Valfreddana, in Lucchesia, il Sauvignon 2013 Terre del Sillabo, dal gusto ricco e avvolgente. Combinazione perfetta? Con ***l'animella di vitello fritta***. *33 euro, terredelsillabo.net*

4. Passione Pinot Nero Arriva da una delle aziende che hanno fatto la storia dell'Oltrepò Pavese il Pinot Nero Giorgio Odero 2019 di Frecciarossa: Marco lo definisce «di stravolgente bontà e piacevolezza» e consiglia di stapparlo con un ***nodino di vitello arrosto*** con un contorno di verdure saltate in padella. *30 euro, frecciarossa.com*

5. Re Sangiovese Dopo un lunghissimo affinamento in botti di legno e in bottiglia, il Sangiovese Poggio ai Chiari 2013 di Colle Mustiola si colloca tra i grandi rossi italiani, da abbinare a portate importanti, come il ***filetto di manzo alla brace***. *67 euro, poggioaichiari.it*

6. Grandi del Sud «La più bella espressione pugliese che abbia mai provato»: così Marco descrive il Nero di Troia Donna Clelia di Cantine Pallotta, in vendita in tutte le annate dalla 2012 alla 2016, compresa una riserva del 2017. Da abbinare a un ***petto d'anatra arrosto*** con patate al cartoccio. *55 euro, cantinepallotta.com*

7. Rosso con il pesce Avvolgente, con note speziate e di spiccata bevibilità, lo Schioppettino 2019 di Zorzettig in tavola è così versatile che Marco dice: «Si esprime al meglio con un piatto della mia terra, il ***cacciucco*** alla livornese». Con il pesce, servitelo sui 15 °C. *32 euro, zorzettigvini.it*

8. Il valore del tempo Prodotto solo una volta e affinato in fusti di acciaio per dieci anni, il Roero Arneis Tempus 2012 di Cantina Cornarea è un bianco secco che dimostra come anche i vini bianchi possano evolvere a lungo con risultati sorprendenti. Consigliato da Marco con il ***roastbeef***. *27 euro, cornarea.com*

9. Bianco su bianco Un Vermentino, tra i vini più in voga del momento, che nasce a Bolgheri e restituisce nel bicchiere un profilo sapido e fruttato. Il Solosole 2023 di Poggio al Tesoro è tutto da scoprire in abbinamento con il ***coniglio alla cacciatora***. Anche al super. *20 euro, poggioaltesoro.it* ■

1
2
3
4
6
7

VENITE DA ME!

Condividere il buon cibo è più divertente se il ritrovo è informale, ma anche ben organizzato (e tutto si porta in tavola in una volta sola)

A CURA DI **ANGELA ODONE**
FOTO **DAVIDE MAESTRI**
STYLING **BEATRICE PRADA**

1. Profumo di latte e panna, erba secca e burro. Sono questi gli aromi più evidenti quando si degusta il **Grana Padano Dop** prodotto solo con latte italiano proveniente dalle zone definite dal disciplinare. Mettetene uno spicchio in tavola insieme al piccolo coltello ovale, così che ciascuno possa ricavare la sua scaglia. *granapadano.it*

2. Fanno parte della linea **Puro Beretta** il Prosciutto Cotto Alta Qualità e il Prosciutto Crudo Gusto Dolce confezionato in vaschette da 100 g. Senza conservanti, da filiera controllata e certificata. *fratelliberetta.com*

3. Colore ambrato scuro, dal rosso al marrone, profumo intenso con note vegetali, di frutta cotta e caramello, consistenza densa e sciropposa: è il Miele Italiano di Bosco di **Mielizia**, perfetto in abbinamento ai formaggi di media stagionatura. La caratteristica peculiare? Il finale di liquirizia. *mielizia.com*

4. Una ricca selezione di formaggi **Bergader** perché tutti possano trovare il preferito: dal delicato Cremosissimo agli erborinati Edelblu Classic e Gourmet, Bavaria Blu (nelle versioni dolce e forte). Da accompagnare con frutta fresca e secca. Come le noci biologiche già sgusciate di **Baule Volante**: ricche di fibre, di sali minerali e di vitamina E. Il sapore caratteristico viene esaltato per contrasto dai formaggi, specialmente quelli non troppo stagionati. *bergader.it baulevolante.it*

5. La mostarda di pere **Le Tamerici** è preparata con fettine sottili di pere candite, sciroppate e profumate con l'essenza di senape. Oltre ai formaggi si accompagna molto bene con i salumi e gli insaccati. In vendita su *eataly.net*

6. Tutta la frutta e la verdura del servizio (fragole, pere e sedano in questa pagina, fave, pomodorini e carote nelle pagine successive) provengono da coltivazioni certificate **Demeter**: l'associazione che riunisce produttori, trasformatori e distributori di prodotti agricoli e alimentari biodinamici è garanzia di bontà e freschezza. Ideali per pinzimoni dolci e salati. *demeter.it*

7. Una fetta tira l'altra se è di Salame Cacciatore Italiano Dop, garantito dal **Consorzio di Tutela Cacciatore Italiano**: dolce, compatto, profumato e gustosissimo. Affettatene più di uno senza timore di esagerare. *salamecacciatore.it*

8. La forma è di ispirazione francese come il nome Baguette, ma la farina 0 e il lievito madre rendono questo pane di **Eataly** tipicamente italiano croccante fuori, soffice dentro. Riscaldatelo appena prima di servirlo per averlo ultra fragrante. *eataly.net*

1. È prodotta con latte ovino crudo stagionato e sale integrale di Cervia questa forma di Pecorino di Brisighella di **Molino Spadoni**. La lavorazione manuale e la stagionatura di oltre novanta giorni su tavole di legno, all'antica, gli conferiscono una pasta soda e fondente e un sapore dolce con un fondo appena piccante. *molinospadoni.it*

2. Non può mancare, sulla tavola dell'aperitivo, una ciotolina con il pâté di olive. Noi abbiamo provato Polpoliva Roi di olive nere. È preparata macinando le olive (senza nocciolo) dopo 6 mesi di salamoia. In vendita da **Eataly**.

3. Per bilanciare i sapori e giocare sui contrasti aggiungete una ciotolina con dell'Aceto Balsamico di Modena Igp. Noi abbiamo sperimentato quello Capsula Oro di **Achillea Bio**. *polodelgusto.com*

4. Solo mirtilli selvatici, zucchero di canna e succo di limone per questa confettura di **Agrimontana**. L'equilibrio tra le note zuccherine e quelle acide la rende adatta ad accompagnare sia il dolce sia il salato. *agrimontana.it*

5. Chi non è affascinato dai «super food»? Proponete le Bacche di Goji di **Baule Volante** in una ciotolina durante l'aperitivo, non ne resterà neanche una. I frutti del *Lycium barbarum* hanno un sapore che ricorda quello dei mirtilli rossi e l'acidità delle bacche di rosa canina. Certamente daranno un tocco originale alla vostra tavola. *baulevolante.it*

6. In qualsiasi forma, la mortadella è sempre irresistibile. Che sia affettata, a dadini o a spicchi, con il pepe o con i pistacchi. Noi abbiamo tagliato a dadotti una «ovalina» del **Consorzio Italiano Tutela Mortadella Bologna**. *mortadellabologna.com*

7. Fresche, di consistenza morbida ma non cedevole e dal caratteristico sapore dolce con una nota acidula: sono così le Mozzarelle Fior di Latte di **Brimi** filate con latte di montagna che proviene dai masi dell'Alto Adige. Scegliete voi se insaporirle con foglie di basilico fresco oppure origano essiccato. *brimi.it*

8. Si chiama Pantarallo e il nome descrive perfettamente questo pane preparato dai panettieri di **Eataly** con semola di grano duro Senatore Cappelli bio, acqua, sale integrale, olio extra vergine di oliva e lievito madre. Da proporre in alternativa alla «versione originale», i Taralli Integrali, disponibili in confezioni da 300 g. *eataly.net*

LE DOSI PER 4 PERSONE

Quando si prepara l'aperitivo (che spesso diventa più di una cena) è bene essere generosi perché l'abbondanza gratifica anche l'occhio, ma non bisogna esagerare. Calcolate circa 120 g per ogni varietà di salume, 150 g per ogni tipo di formaggio (se si mette una piccola forma di pecorino, come in questa foto, le dosi saranno più ricche) e 120 g per la frutta secca. Prevedete senza troppi limiti pane, taralli o grissini, frutta e verdura fresche, conserve o confetture, miele e pâté di verdura.

PER IPER LA GRANDE I

HO VOGLIA DI...

Una pizza con lievito madre o un hamburger irresistibile? Una grigliata di carne o una pietanza della tradizione regionale? Nei ristoranti degli ipermercati Iper La grande i c'è un'offerta vastissima di piatti, preparati ogni giorno con cura e attenzione alle materie prime e alla stagionalità degli ingredienti, grazie anche a fornitori e partner eccellenti, come Carnitalia e Alma, la scuola internazionale di cucina italiana. I locali hanno concept e menù diversi, ma sono tutti pensati e arredati per essere luoghi conviviali, dove si sta bene come a casa e dove si possono assaporare piatti ricercati a un ottimo prezzo. Alla braceria Musi Lunghi, inaugurata nel 2012 presso Iper Lonato, sono seguite altre sei insegne, La Corte del Maestoso, Ventisette Vino e Cucina, Casa Grandate Flowers&Food, Le Terre, Casa Portello Home&Food e Macelér ristorante con brace: ciascun locale ha le sue ricette particolari, ma alcuni piatti si trovano sempre, come il risotto alla milanese, i paccheri mantecati ai tre pomodori, il petto di pollo Ducale con patate e verdure sauté o la pasta alla carbonara, da provare a rifare anche a casa, dopo avere acquistato tutti gli ingredienti da Iper La grande i.

PASTA ALLA CARBONARA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g rigatoni – 100 g guanciale privo della cotenna – 30 g pecorino stagionato grattugiato – 30 g grana grattugiato – 4 tuorli freschissimi – olio extravergine di oliva sale – pepe nero in grani

TAGLIATE il guanciale prima a fette spesse circa ½ cm, poi a listerelle lunghe 5 cm. **MESCOLATE** i tuorli con i formaggi grattugiati e un pizzico di pepe macinato. **SCALDATE** in una padella un cucchiaio di olio e rosolatevi il guanciale a listerelle per circa 2 minuti, fino a che non sarà croccante, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. **CUOCETE** la pasta in abbondante acqua salata; tenete da parte un mestolo di acqua di cottura, quindi scolate la pasta al dente. **TOSTATE** altro pepe macinato, in una padella calda, con poca acqua di cottura della pasta e un cucchiaio del grasso del guanciale; unite il composto di tuorli e formaggi e la pasta e mantecate a fuoco spento. Distribuite la pasta alla carbonara nei piatti e servitela ben calda.

In alto, la Corte del Maestoso, dove si assaggiano pizze gourmet, hamburger, insalatone, primi, secondi di carne e di pesce. Sotto, Ventisette, il ristorante e wine bar di Iper Arese: con il suo design esclusivo e la cucina raffinata, è il posto giusto per cene e aperitivi.

Nuovi ogni giorno dal 1974

MANGIAR LA FOGLIA

A Napoli, dove Rossini e Leopardi andavano per gustare deliziosi gelati e dove ogni giorno, da sempre, si celebra la festa del piacere tra pizza, sfogliatelle e meraviglie dagli orti

DI **DAVIDE RAMPELLO**

«Che vieni a fare a Napoli?», chiese Domenico Barbaia, il famoso impresario del San Carlo, rivolgendosi a Rossini arrivato nella città partenopea per lavorare alla sua ultima opera, l'*Otello*. «Vengo a mangiare maccheroni e degustare gelati. Sono la mia passione».* La risposta è chiara, netta, non lasciava dubbi sulla volontà del nostro pesarese che probabilmente pregustava già i gelati del sorbettiere siciliano Vito Pietro, che come narrano le cronache, per la grandezza della sua «arte rinfrescante», fu fatto barone – amato e ricercato anche da Giacomo Leopardi che assiduamente frequentava la sua bottega in largo Carità. Il cibo a Napoli è la naturale conseguenza dell'abbondanza ubertosa dei prodotti coltivati nella terra grassa e umida «Campania felix». È la gioiosa testimonianza della vita che si attarda e si incanta gustando, appassionata, i sapori della sua terra, del suo mare. Soffritti profumati e perenni, genovesi, sartù di riso, gattò di patate, casatielli odorosi di sugna, crocchè, calamarate, frittata di maccheroni, paccheri, paste, pasta patate e provola, parmigiane, pignatelli, salsicce, friarielli, pizze, pizze fritte e a libretto, babà, sfogliatelle, pastiere, capresi...

Filari di vite alle pendici del Vesuvio.

«La campagna che circonda Napoli è tutta un immenso orto**: è un piacere osservare l'incredibile quantità di verdura che vien portata in città tutti i giorni di mercato e come l'industria umana riporta poi alla campagna i rimasugli e rifiuti della cucina per accelerare lo sviluppo della vegetazione». Goethe, animato dalla alacrità sapiente dei napoletani, ne celebra l'elegante saggezza e leggerezza: «Si direbbe che tutti vogliono partecipare a rendere ancora più grandiosa la festa del piacere che a Napoli si celebra tutti i giorni». L'illustre viaggiatore ha colto la gioia di vivere dei napoletani, testimoniata dalla volontà costante di sapere e volere sempre scegliere la qualità. Così, come nella Napoli borbonica frequentata da Rossini e Leopardi, si andavano celebrando «la bomba alla massaduana» e le ricottelle di cioccolata del caffè Donzelli a Toledo, angolo Taverna Penta, oggi vai da Pintauro, in via Toledo al 275, vicino al San Carlo e dove le sfogliatelle calde sono servite a tutte le ore. Mentre i fratelli Attanasio, in vico Ferrovia 1, filosoficamente ti invitano a considerare che «Napoli tre cose tiene e belle: o' mar, o' Vesuvio e e' sfogliatelle».

Per meglio comprendere l'affermazione riguardante «la celebrazione quotidiana del piacere» dei napoletani, ti aggiungo altri indirizzi che possono testimoniarne oggi l'assoluta veridicità. Per la pizza tradizionale, Starita, in via Materdei 27-28, unica la sua marinara Starita. Ti invito anche da Attilio, in via Pignasecca 17, e da Pizzeria La Notizia in via Caravaggio 53-55, dal maestro Enzo Coccia. Per la pizza fritta, l'antica friggitoria Masardona, piazza Vittoria 5, solo pizze fritte intere e «battilocchio» (ovvero metà pizza) classiche, con la scarola o il baccalà. Poi la pizzeria De' Figliole, via Giudecca Vecchia 89, e l'Antica Pizzeria Di Matteo in via dei Tribunali: assapora la sua pizza a libretto piegata in quattro e mangiata in piedi. Altri preziosi indirizzi*** ti aggiungo nelle note al piede.

Chiudo riprendendo alcune notizie, ricette, considerazioni di Vincenzo Corrado, filosofo e «capo dei servizi di bocca del principe di Francavilla». Nelle sei edizioni di *Il cuoco galante* rinnova e codifica la grande cucina aristocratica napoletana, esalta in *Del cibo pitagorico* la grande cultura degli orti e, nella sesta edizione del 1820, per primo fra i cuochi, elogia l'olio di oliva, introducendo di fatto la dieta mediterranea: «Coll'olio condite le insalate, crude o cotte, le composte, le caponate, i pesci freddi, i salumi, e ogni sorta di legume, soddisfa grandemente il senso del gusto perché un grasso amico dell'uomo». Mettiti in viaggio...

*Da *Il Corricolo. Impressioni di viaggio* di Alessandro Dumas, BUR, 1963. **Consiglio il saggio di Emilio Sereni *I napoletani da «mangiafoglia» a «mangiamaccheroni»*, edizioni Istituto Alcide Cervi. ***Gli indirizzi mi sono stati segnalati dall'amico napoletano Vito Pascazio: Alimentari Russo, via Pignasecca 1; Pasticceria Scaturchio, piazza San Domenico Maggiore 19; Pizzeria Diego Vitagliano, via Nuova Agnano 1; Ciro a Mergellina, via Mergellina 21; Taverna dell'Arte, rampe S. Giovanni Maggiore 1.

Davide Rampello è professore universitario, consulente culturale e gestionale per istituzioni nazionali e internazionali, direttore artistico e curatore. Past President della Triennale di Milano (2003-2012), ideatore e curatore del Padiglione Zero di Expo Milano 2015, direttore artistico del Padiglione italiano a Expo 2020 Dubai, dal 2017 è direttore creativo della R&P.

FOTO **AG. GETTY IMAGES**

Non c'è filo d'erba senza una storia da dire / Né cuore che non abbia il suo proprio romanzo.

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL, *FRAMMENTI DI UN DIARIO INTIMO*

COPPIA DI BUON GUSTO

In Alto Adige, grazie all'ambiente montano e a una preziosa cultura contadina, si producono alcune eccellenze della gastronomia italiana, come il Formaggio Stelvio DOP, fatto con latte vaccino proveniente da masi alpini, che per il 97% si trovano a oltre mille metri di quota; affinato per almeno 60 giorni, ha un profumo intenso e speziato e un gusto deciso e aromatico. Altrettanto celebre è lo Speck Alto Adige IGP, un prosciutto crudo leggermente affumicato e stagionato per almeno 22 settimane all'aria di montagna. Poco salato, ha un profumo che ricorda l'alloro, il rosmarino e il ginepro e un sapore delicato e fragrante. Insieme, sono ancora più buoni: provateli nella nostra ricetta.

ROTOLO DI FRITTATA ALLE ERBETTE NELLO SPECK ALTO ADIGE IGP CON SALSA DI FORMAGGIO STELVIO DOP

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

430 g Formaggio Stelvio DOP
300 g erbette – 200 ml latte intero
150 g Speck Alto Adige IGP
60 g Grana Padano grattugiato
20 g amido di mais – 8 uova
1 spicchio di aglio – olio extravergine di oliva
sale – pepe

SBATTETE le uova con il formaggio grattugiato, regolando di sale e di pepe.
RIVESTITE una teglia rettangolare (34x27 cm) con un foglio di carta da forno; spennellatelo con olio e versatevi le uova sbattute; infornate a 180 °C per 15 minuti. Sfornate la frittata, lasciatela intiepidire, quindi trasferitela su un foglio di pellicola alimentare.
APPASSITE le erbette in una padella con un filo di olio, un pizzico di sale e uno spicchio di aglio per 5 minuti. Eliminate l'aglio, distribuite le erbette sulla frittata, quindi ricopritele con 230 g di Formaggio Stelvio DOP tagliato a fettine sottili e arrotolate la frittata, aiutandovi con la pellicola; chiudete le estremità della pellicola a caramella e lasciate raffreddare il rotolo a temperatura ambiente.
PREPARATE intanto la crema di Formaggio Stelvio DOP, scaldando il latte in un pentolino, fino quasi al bollore; togliete dal fuoco e unite 200 g di Formaggio Stelvio DOP a pezzetti, mescolando con una frusta, finché il formaggio non si sarà sciolto. Regolate di sale e di pepe, aggiungete l'amido di mais e portate di nuovo sul fuoco, facendo addensare la crema.
ELIMINATE la pellicola e rivestite il rotolo di frittata con lo Speck Alto Adige IGP, tagliato a fettine sottili. Servite il rotolo di frittata con la crema di Formaggio Stelvio DOP.

APIZZA

Paese che vai, pizza che trovi. Una delle varianti più originali negli Usa è quella con le vongole, sfornata per la prima volta a New Haven nel 1925

RICERCA E TESTO STORICO **SIMONE CINOTTO**, RICETTA **ARIANNA CONSIGLIO**
TESTO RICETTA **VALENTINA VERCELLI**, FOTO **DAVIDE MAESTRI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

La ricetta della pizza, portata in America dai napoletani all'inizio del Novecento, si è evoluta in tante versioni differenti nelle diverse parti degli Stati Uniti toccate dall'immigrazione italiana. La pizza New York style, dalla crosta sottile e cotta in un grande formato (*pizza pie*) che si taglia a fette triangolari e si mangia con le mani piegandola (rigorosamente non con forchetta e coltello) è considerata l'originale. Ancora alla fine degli anni Trenta la pizza era sconosciuta al di fuori delle Little Italy, i quartieri italiani di Manhattan. Dopo la Seconda guerra mondiale, però, i soldati che ritornavano dall'Italia, dove erano stati di stanza a Napoli, ne riportarono il gusto per la pizza, di cui erano diventati assidui consumatori. Contemporaneamente, la popolazione italiana di New York cominciò una «seconda migrazione» dai vecchi quartieri di arrivo a nuove enclave a Brooklyn, nel Bronx e a Long Island. Qui aprirono nuovi e numerosi *pizza parlor*, che incontrarono un grande successo, soprattutto tra un pubblico giovanile multietnico. I mass media adottarono entusiasticamente questo nuovo fast food: gli articoli sulla pizza di quotidiani e riviste passarono da zero nel 1945 a diverse centinaia nel 1955. Così, quando nel 1956 a Torino apriva la prima pizzeria, a New York c'erano più di 400 pizzerie in attività.

A Chicago, dove gli immigrati siciliani erano molto più numerosi dei napoletani, la pizza si sviluppò in una forma più simile allo sfincione palermitano: fatta in teglia, spessa e ricoperta da una grande quantità di salsa di pomodoro speziata. La Chicago-style deep dish pizza, ricoperta e talvolta contenente una grande quantità di formaggio (un ingrediente che nel Midwest americano è molto economico), costituisce quindi una versione di pizza particolare e distintiva. Allo stesso modo, la *apizza* è l'evoluzione della pizza tipica della città di New Haven nel Connecticut dove ha sede l'Università di Yale. Creata nel 1925 dall'immigrato Frank Pepe nella sua Pizzeria Napoletana al 163 di Wooster Street, oggi viene servita in tutte le pizzerie e ristoranti italiani di New Haven. L'ingrediente principale della *apizza* sono le vongole fresche dell'Oceano Atlantico, diffuse lungo la costa del Connecticut. Nella sua versione classica è «bianca», senza pomodoro, sottile, croccante e condita con olio di oliva, origano, formaggio grattugiato e aglio tritato; esistono tuttavia varianti con il pomodoro, con o senza vongole.

I Racconti delle Radici *è un ampio progetto in collaborazione con il Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale sulla storia della cucina degli italiani emigrati tra la fine dell'Ottocento e gli anni Settanta del Novecento in America, nell'Europa del Nord e in Australia. Continueremo per tutto il 2024 a raccontare in queste pagine un piatto nato dall'incontro delle tradizioni gastronomiche degli immigrati italiani con le usanze culinarie trovate nelle terre di arrivo.*

LA RICETTA

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 25 ore di lievitazione

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg farina Manitoba
1 kg vongole
500 g provola
10 g sale
5 g lievito di birra secco
aglio – origano
olio extravergine di oliva

Unite la farina e il lievito, quindi impastateli con 600 g di acqua, versandola poco per volta, e condite con 10 g di sale. Lasciate lievitare l'impasto almeno per 24 ore, lavorandolo di tanto in tanto.
Dividete l'impasto in sei panetti e lasciateli riposare ancora per 1 ora.
Fate aprire le vongole in una casseruola, senza aggiungere nulla, quindi sgusciatele.
Stendete ciascun panetto, allargandolo dal centro verso l'esterno, in modo da ricavare un disco sottile, con i bordi leggermente più spessi e rialzati.
Guarnite le «apizze» con la provola sminuzzata e le vongole sgusciate; insaporite con un po' di aglio tritato, un pizzico di origano e due generosi giri di olio.
Infornate alla massima potenza le «apizze» per circa 10 minuti.

Per le lettere autografe
variamente utilizzate
in tutto il progetto *I racconti
delle radici* ringraziamo
la **Fondazione Archivio
Diaristico Nazionale**
con sede a Pieve Santo Stefano,
Arezzo (*archiviodiari.org*),
e la **Fondazione Paolo Cresci**
(*fondazionepaolocresci.it
museoemigrazioneitaliana.org*).

LE STELLE DEL BORGO

In un angolo incantato di Sicilia, incastonato tra le gole di Alcantara, un collettivo di donne tramanda i sapori di casa. Ecco la storia del loro ristorante diffuso. E di come hanno aperto «una finestra sul mondo»

DI **SARA TIENI**, FOTO **GIACOMO BRETZEL**

Una veduta di Motta Camastra, borgo di cinquecento anime nel Parco fluviale dell'Alcantara, nel Messinese. Nella pagina accanto, alcune delle Mamme del Borgo; da sinistra, davanti all'ingresso della loro cucina, Rita Scarpignato, Maria Paola Zullo, Domenica Pafumi e Mariangela Currò.

«Fai ciò che puoi, con quello che hai, nel posto in cui sei». Questo adagio, di ecologica concezione, è dipinto all'entrata di una piccola e accogliente cucina, nell'ameno borgo di Motta Camastra, in provincia di Messina. Siamo nel cuore del Parco fluviale dell'Alcantara, celebre per le sue suggestive gole, in un paesino balzato agli onori delle cronache perché qui all'inizio degli anni Settanta Francis Ford Coppola girò alcune delle scene più iconiche del film *Il Padrino*.

A rendere celebre però questo centro ormai poco abitato (più o meno cinquecento persone) è, dal 2016, un collettivo di «madrine», un gruppo di signore vivaci e intraprendenti: le Mamme del Borgo. Sono sette, «più tutto il paese, quando serve una mano». L'idea è venuta a Mariangela Currò, agronoma, che si è ispirata a un realtà simile sviluppatasi a Tricase, in provincia di Lecce. Un successo fondato su un concetto semplice: cucinare insieme con i «forestieri» le ricette di casa, con ingredienti stagionali, in allegria perché «il bello è stare insieme», e poi pranzare nel piccolo spiazzo di fronte all'edificio che ospita la cucina, messo a disposizione da una di loro, Mimma. Il luogo è decorato dalle loro ideatrici con sculture in legno, vasi di erbe e di fiori, scritte ispirate alle *fimmine* siciliane che *sunu rosi di giardini*, «sono rose di giardino».

Una storia che è andata ben oltre le mura di Motta Camastra: il collettivo Mamme del Borgo attira ogni anno circa cinquecento turisti, tra stranieri e italiani. E il paese si accende, da primavera a novembre, «precisamente fino alla festa di san Martino». Ogni «madrina» ha la sua specialità, a seconda della stagione. A dare una mano ci sono anche gli uomini, come Carmelo, che di solito lavora alle poste, o i più giovani, →

figli e nipoti, che accompagnano gli ospiti a scoprire gli angoli più suggestivi del paese. «C'è sempre qualcuno che regala qualcosa: delle arance, i pomodori dell'orto appena colti. Gli anziani al bar parlano in siciliano stretto ma, non si sa come, alla fine tra traduttori del telefonino e un po' di inglese ci si capisce sempre».

C'è Maria Paola che cucina delle succulente polpette cotte tra le foglie di limone, Domenica che spadella dei piselli brasati con una deliziosa stracciatella di uova. Ci sono le *tortelle* con la crema, paste delicatissime a forma di fiore preparate con appositi stampi di ferro che richiamano quelli dei baci panteschi, preparate da Rita. In primavera non mancano il macco di fave e i carciofi ripieni. Le erbe selvatiche ripassate in padella sono una poesia. Uno dei piatti forti però sono i maccaroni al ferretto, una pasta fresca che a seconda del mese si condisce con il sugo di pomodoro e carne, alla Norma, col ragù di coniglio, «dipende da quello che c'è».

«Sono tutte cose che vedevamo fare ai nostri nonni», commenta Mariangela. Come l'agnello al forno, che viene marinato nel vino rosso a lungo perché «per preparare cibi buoni ci vuole tempo». Per tramandare questi tesori ci sono dei corsi di cucina (per 6-8 persone) a cui segue la degustazione delle leccornie en plein air. La loro bravura ha reso le Mamme del Borgo delle celebrità, tanto che il Grand Hotel Timeo di Taormina (altissima ospitalità, una struttura del gruppo Belmond, lo stesso dell'Orient Express) le ha incluse tra le loro esperienze più suggestive. Il segreto? La serenità che si respira qui, l'ironia e il pizzico di follia di queste donne, come recita una poesia loro dedicata sulla porta della cucina: «Con l'arancino al pesto dimentichi tutto il resto. Loro urlano ai maccheroni: cuocetevi pigroni!... Sembrano un po' matte ma solo loro portano la poesia in giro per la via». ■

SI FA COSÌ

Maccaroni

IMPEGNO MEDIO
TEMPO 1 ORA PIÙ 2 ORE DI RIPOSO
PER 6 PERSONE

1 kg semola rimacinata di grano duro
2 uova

«Setacciate la farina facendola scendere a cono su una spianatoia; fate un buco al centro del cono formando una fontana e versatevi le uova. Sbattete leggermente le uova prima con una forchetta, quindi iniziate a incorporare la farina e, poco alla volta, 500 g di acqua a temperatura ambiente. Lavorate poi l'impasto con le mani fino a ottenere una palla liscia e omogenea. Estrapolate dei pezzetti di impasto da 8-10 g, quindi trafilateli con l'apposito ferretto ricavando dei maccaroni lunghi 7-8 cm. Stendeteli su un panno di cotone, meglio se appoggiato sulla *cannizza*, ovvero la tradizionale gratella di paglia siciliana, e lasciateli asciugare almeno per 2 ore. Cuoceteli in abbondante acqua bollente salata e conditeli a piacere».

SAPORITI E SOSTENIBILI

Il latte è prodotto ogni giorno nei masi di montagna, dove i contadini lavorano in un ambiente puro, con passione e attenzione al benessere delle mucche, come la famiglia Gruber del maso Hanser a Spelonca, vicino a Bressanone, o Armin Fischnaller del maso Tschandui in Val di Funes: sono ben 1000 i soci conferitori che ogni giorno producono il latte per il Centro latte Bressanone - Brimi, che trasforma poi il latte nelle celebri mozzarelle dell'Alto Adige e in altri squisiti latticini, come il burro, lo yogurt, la ricotta e il mascarpone, tutti prodotti freschi che mantengono inalterati il gusto dell'oro bianco delle Dolomiti. Brimi, la cooperativa fondata nel 1969, ha il controllo di tutta la filiera produttiva, dall'alimentazione al benessere delle mucche, dalla raccolta del latte presso i soci-contadini fino alla lavorazione dei latticini, assicurando un prezzo equo che permette non solo la sussistenza, il benessere dei contadini e la prosecuzione delle attività famigliari, ma anche la tutela del paesaggio e dei mestieri tradizionali.

La linea Latte Fieno Bio di Brimi comprende mozzarelle e ricotta prodotte da agricoltura biologica certificata con latte 100% dell'Alto Adige. A sinistra, Armin Fischnaller, del maso Tschandui in Val di Funes. Sotto, un momento di lavoro al maso Hanser di Spelonca.

MOZZARELLINE E GAMBERI IN FARINA DI PANKO SU INSALATA DI ASPARAGI E MELONE

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

800 g asparagi – 150 g pane panko – 80 g farina 00
16 gamberi – 3 uova – 2 confezioni di mozzarelline Brimi latte fieno (circa 36 pezzi) – 1 melone soncino o rucola – olio per friggere – limone olio extravergine di oliva – aceto balsamico bianco – sale

SCOLATE le mozzarelline dal loro liquido e asciugatele bene, tamponandole con carta assorbente. **IMMERGETE** le mozzarelline prima nella farina, poi nelle uova ben sbattute, quindi ancora nella farina e, infine, ancora nelle uova. Rotolate le mozzarelline nel pane panko, facendolo aderire bene. Ripetete la stessa operazione con i gamberi, precedentemente puliti e sgusciati. **FRIGGETE** le mozzarelline e i gamberi nell'olio ben caldo, per circa 1-2 minuti, finché non saranno dorati, quindi scolateli su carta da cucina e salate. **MONDATE** gli asparagi, pelando i gambi ed eliminando la parte finale, più dura; lessateli in acqua bollente salata per circa 3 minuti, poi scolateli in acqua e ghiaccio; divideteli in 3 parti. **PULITE** il melone e tagliatelo in bocconi quadrati. **UNITE** asparagi, melone e, a piacere, foglie di rucola o di songino; condite tutto con un'emulsione a base di olio, sale, limone e aceto balsamico bianco. **DISTRIBUITE** le verdure nei piatti, adagiatevi sopra le mozzarelline e i gamberi fritti e servite.

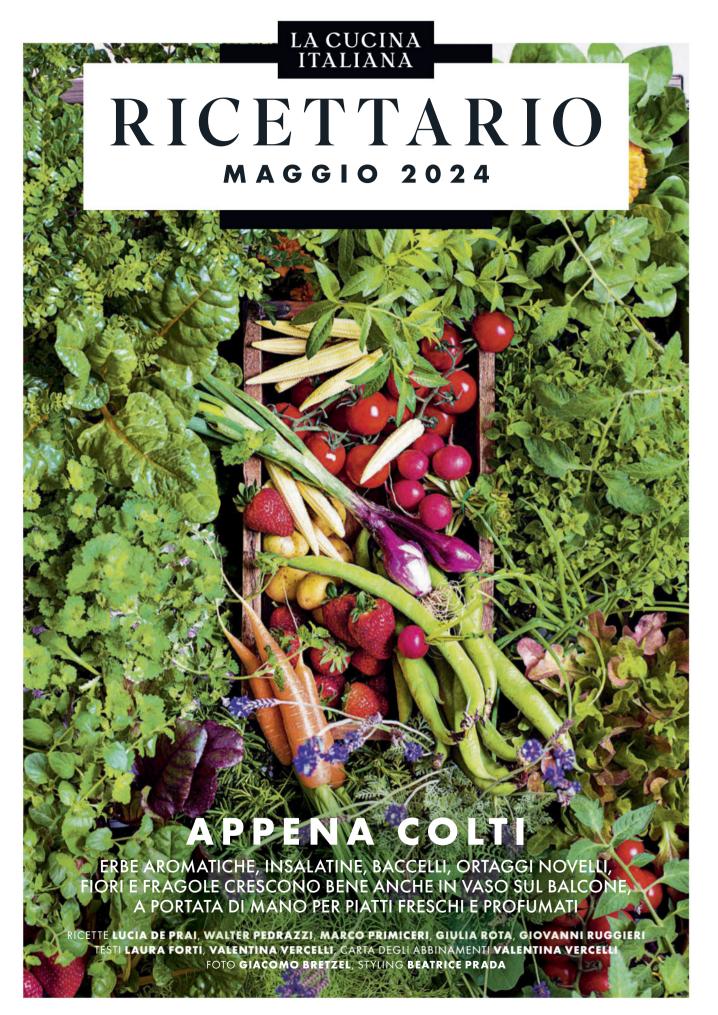
LA CUCINA ITALIANA

RICETTARIO

MAGGIO 2024

APPENA COLTI

ERBE AROMATICHE, INSALATINE, BACCELLI, ORTAGGI NOVELLI, FIORI E FRAGOLE CRESCONO BENE ANCHE IN VASO SUL BALCONE, A PORTATA DI MANO PER PIATTI FRESCHI E PROFUMATI

RICETTE **LUCIA DE PRAI**, **WALTER PEDRAZZI**, **MARCO PRIMICERI**, **GIULIA ROTA**, **GIOVANNI RUGGIERI**
TESTI **LAURA FORTI**, **VALENTINA VERCELLI**, CARTA DEGLI ABBINAMENTI **VALENTINA VERCELLI**
FOTO **GIACOMO BRETZEL**, STYLING **BEATRICE PRADA**

LUCIA DE PRAI MARCO PRIMICERI

Sono una coppia nella vita e sul lavoro. Lucia è pasticciera con esperienze da Roy Caceres, Heinz Beck, Paco Torreblanca e Quique Dacosta; in Spagna conosce Marco, pugliese, nato a Torino, di professione cuoco, e insieme lavorano all'Antica Corona Reale e poi a Genova, prima di aprire il loro ristorante Duo a Chiavari. L'antipasto di cozze e zucchine è freschissimo, la torta frangipane indimenticabile.

WALTER PEDRAZZI

Nostro collaboratore da oltre trent'anni, è cuoco, docente e divulgatore di cucina, anche alla radio. Conosce a fondo i grandi classici, ma ama la sperimentazione e non si sottrae mai a sfide culinarie di ogni genere. In questo ricettario, spazia da contorni di verdura immediati e facili, ma sempre con qualche nuova idea nell'accostamento dei sapori, a un appetitoso e spettacolare arrosto di pollo farcito con borragine e fave.

GIOVANNI RUGGIERI

Ha lavorato da Enrico Crippa e con Alfredo Chiocchetti allo Scrigno del Duomo a Trento. Oggi è lo chef di L'Orto in Cucina, un ristorante all'interno di una cooperativa sociale di Novara che si occupa di inclusione, impiegando ragazzi con difficoltà cognitive. Coltiva un orto di 7000 metri quadrati con cinque serre, per una cucina prevalentemente vegetale, fiorita e molto «aromatica», come nella sua imperdibile tempura.

GIULIA ROTA

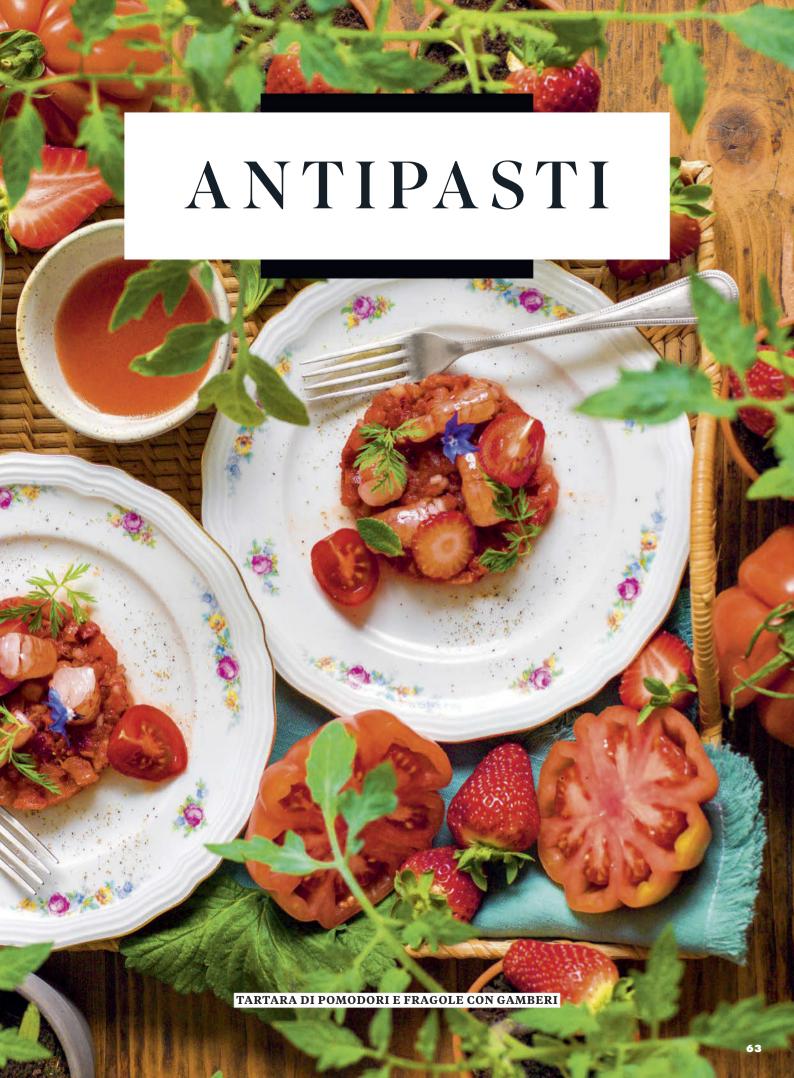
La giovane pasticciera del ristorante Il Sole di Ranco sul Lago Maggiore nella sua arte si esprime con grande precisione e naturalezza sia in eleganti dessert al piatto, sia in dolci essenziali con pochi ingredienti, sia nei dolci tradizionali. Per noi si è impegnata in un flan stratificato con pralinato di mandorle, panna cotta (piccante) e un'insalata di fragole. Così bello che ha gareggiato per la copertina.

Ringraziamo l'azienda agricola Davide Bacci di Salea d'Albenga (SV) per le piante aromatiche usate in tutto il servizio.

ANTIPASTI

TARTARA DI POMODORI E FRAGOLE CON GAMBERI

COZZE IN CARPIONE AL CURRY E ZUCCHINE GRIGLIATE

TEMPURA DI ERBE E FIORI CON VELLUTATA DI FAVE

TARTARA DI POMODORI E FRAGOLE CON GAMBERI

Cuoco Marco Primiceri
Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **80 g scalogno**
- **16 fragole**
- **12 gamberi abbattuti**
- **3 pomodori cuore di bue maturi**
- **1 spicchio di aglio**
- **½ peperoncino fresco**
- **salsa barbecue affumicata**
- **salsa Worcester**
- **olio extravergine di oliva**
- **limone – sale – pepe**

Tagliate i pomodori e le fragole a piccoli cubetti. Conditeli con un pizzico di sale e lasciateli sgocciolare per circa 1 ora, schiacciandoli leggermente con una forchetta alla fine e raccogliendo la loro acqua di vegetazione.
Conditeli quindi con olio, sale, pepe, 3-4 cucchiai di salsa barbecue, 2 cucchiai di salsa Worcester, lo spicchio di aglio grattugiato, lo scalogno battuto, scorza di limone grattugiata e il peperoncino tritato. Lasciate insaporire per 15 minuti.
Pulite i gamberi, sgusciateli, eliminate il budellino nero e tagliateli in tocchetti di un paio di centimetri. Salateli e spennellateli con olio.
Filtrate l'acqua di vegetazione di pomodori e fragole e conditela con olio e sale.
Distribuite nei piatti la tartara di pomodori e fragole con l'aiuto di un coppapasta; disponetevi sopra i gamberi e un'insalatina di erbette a piacere (mentuccia, basilico, fiori edibili, borragine...). Completate con l'acqua di vegetazione condita e servite.

COZZE IN CARPIONE AL CURRY E ZUCCHINE GRIGLIATE

Cuoco Marco Primiceri
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti più 1 ora e 30 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- **1,4 kg zucchine lunghe**
- **500 g aceto di vino bianco**
- **250 g panna fresca**
- **150 g zucchero semolato**
- **50 g farina di riso**
- **50 g burro**
- **40 cozze**
- **chiodi di garofano**
- **bacche di ginepro**
- **anice stellato**
- **curry in polvere**
- **menta**
- **aglio – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Mondate le zucchine, tagliatele per il lungo a fette spesse 5 mm e ungetele con olio.
Aprite le cozze in una padella con un filo di olio e il coperchio; lasciatele raffreddare e sgusciatele.
Scaldate una piastra e cuocetevi le zucchine per 2-3 minuti per lato. Lasciatele intiepidire, quindi conditele con qualche cucchiaio di olio, sale, un paio di spicchio di aglio sbucciati e schiacciati, qualche foglia di menta; copritele con la pellicola alimentare e fatele marinare per almeno 30 minuti.
Portate a lieve bollore una pentola con 500 g di acqua, l'aceto di vino bianco, lo zucchero semolato, 20 g di sale, 3 chiodi di garofano, 5 bacche di ginepro leggermente schiacciate, una stella di anice e 35 g di curry. Tenete da parte 450 ml di questa marinata. Lasciate intiepidire il resto, poi tuffatevi le cozze e lasciatele insaporire almeno per 1 ora.
Sciogliete il burro con la farina di riso, mescolando; lasciate imbiondire, aggiungete quindi la marinata tenuta da parte, filtrandola, poca per volta, sempre mescolando con una frusta; amalgamate anche la panna, versata a filo, regolate di sale e continuate a lavorare con la frusta, finché non otterrete una salsa liscia e soda.
Adagiate le zucchine in un piatto di portata, disponetevi sopra le cozze, completate con la salsa e decorate a piacere con fiori edibili.

TEMPURA DI ERBE E FIORI CON VELLUTATA DI FAVE

Cuoco Giovanni Ruggieri
Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g fave fresche sgranate**
- **150 g acqua frizzante freddissima**
- **70 g farina di riso**
- **70 g farina 00**
- **olio extravergine di oliva**
- **erbe aromatiche e fiori a scelta (noi abbiamo utilizzato fiori e foglie di tarassaco, lunaria, borragine, melissa)**
- **olio di arachide**
- **sale**

Scottate le fave in acqua bollente, quindi sbucciatele e frullatele con il mixer a immersione insieme con 50 g di olio extravergine, una presa di sale e 1 mestolino di acqua, ottenendo una crema vellutata.
Preparate una pastella miscelando le due farine e unendo l'acqua frizzante freddissima. Mantenetela in frigorifero mentre scaldate l'olio di arachide.
Tuffate le erbe e i fiori nella pastella e friggeteli pochi per volta nella pastella, per 1 minuto, scolandoli su carta da cucina.
Salate e servite con la vellutata di fave.

Tartara di pomodori e fragole con gamberi *pag. 66*
Tempura di erbe e fiori *pag. 66*

Leggero, fragrante e ben bilanciato tra dolcezza e acidità, come un **Valdobbiadene Prosecco Superiore Extra Dry**: ecco le qualità del vino per un antipasto tipo la tartara e per la tempura vegetariana. Tra le aziende che lo producono, vi consigliamo Mongarda, una piccola realtà che fa grandi bottiglie.
17 euro, mongarda.it

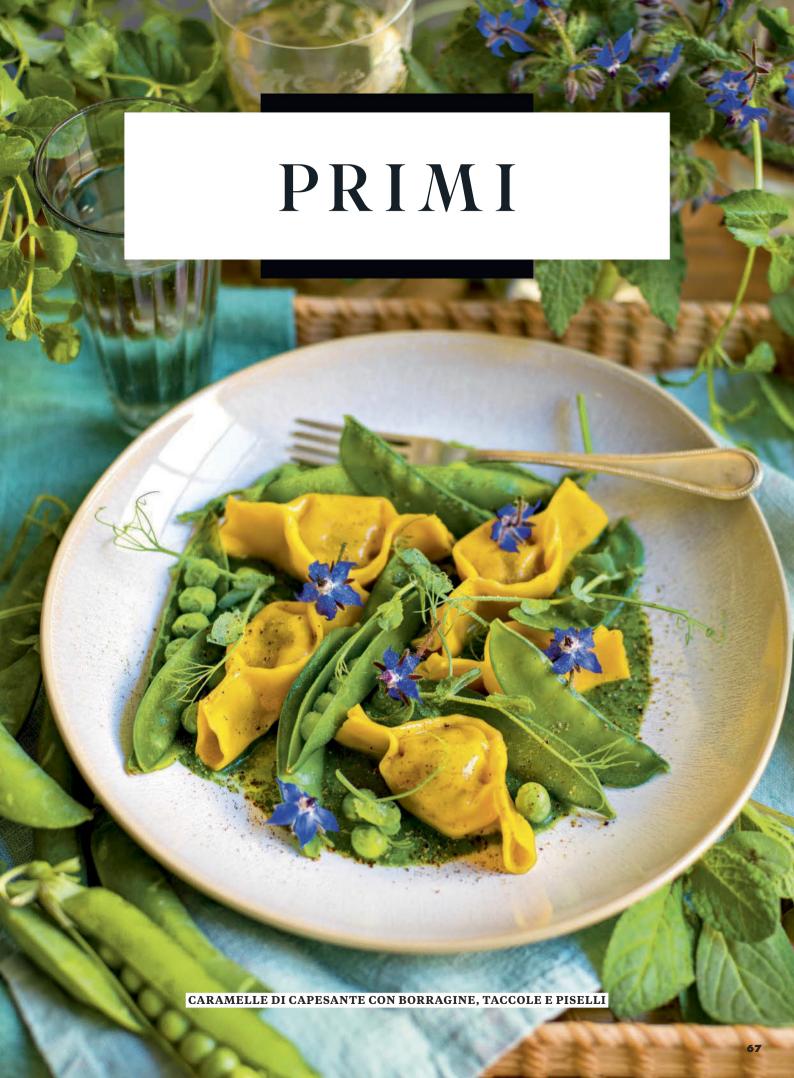
Cozze in carpione al curry e zucchine grigliate *pag. 66*

Il difficile abbinamento con l'aceto si risolve bene con un vino macerato, strutturato e complesso. Il migliore della categoria rimane la **Ribolla** 2016 di Gravner, che si sposa in modo particolarmente convincente anche con le cozze e con l'aromaticità del curry. Servitela sui 14 °C.
100 euro, gravner.it

PRIMI

CARAMELLE DI CAPESANTE CON BORRAGINE, TACCOLE E PISELLI

RISOTTO CON TRE CREME E ASPARAGI ROSOLATI

TAGLIOLINI AL BURRO AROMATICO E PISTACCHI TOSTATI

CARAMELLE DI CAPESANTE CON BORRAGINE, TACCOLE E PISELLI

Cuoco Giovanni Ruggieri
Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g **scalogni**
- 500 g **farina 00**
- 400 g **piselli freschi interi**
- 300 g **zucchero semolato**
- 250 g **borragine**
- 150 g **taccole**
- 12 **capesante**
- **vino bianco secco**
- 4 **tuorli – 2 uova – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Sbucciate gli scalogni.
Versate lo zucchero in una casseruola molto calda: si caramellerà molto in fretta. Quando vedete che è dorato, aggiungete gli scalogni interi e mescolate, sfumate con ½ bicchiere di vino bianco e salate. Coprite con un coperchio, abbassate il fuoco e lasciate cuocere dolcemente per circa 1 ora; gli scalogni rilasceranno la loro acqua; quest'ultima evaporerà, così gli scalogni alla fine risulteranno teneri e ben caramellati. A fine cottura distribuiteli su un vassoio a raffreddare.
Amalgamate la farina con i tuorli e le uova, impastando fino a ottenere un panetto omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 1 ora.
Pulite le capesante, conservando sia la noce sia il corallo. Tagliate tutto in pezzetti piccoli.
Tirate la pasta in sfoglie sottili: disponete, ben distanziati, dei mucchietti formati ciascuno da un pezzetto di scalogno caramellato, un pezzetto di noce di capasanta e un pezzetto di corallo. Richiudete su se stessa la striscia di pasta, sigillandola bene con le dita intorno al ripieno.
Ritagliate dei rettangoli lunghi con una rotella dentellata, lasciando molta pasta ai lati del ripieno; richiudetela schiacciandola tra le dita, per formare le caramelle. Procedete così fino a ottenere circa 30 caramelle.
Preparate la crema di borragine: mondate le foglie, sbollentatele rapidamente in acqua bollente salata e scolatele. Frullatele con 30-40 g di olio e una presa di sale.
Sgranate i piselli e lessateli in acqua bollente salata per 5 minuti, scolateli con un mestolo forato. Sbollentate nella stessa acqua anche le taccole, per 4-5 minuti; scolatele.
Cuocete, sempre nella stessa acqua, le caramelle. Scolatele e servitele sulla crema di borragine, completandole con i piselli, le taccole e germogli a piacere: noi abbiamo scelto quelli di pisello.

Caramelle di capesante *pag. 70*

Il sapore a tendenza dolce delle capesante, dei piselli e della pasta fresca trova il giusto compagno in un bianco di media struttura, molto profumato. Ci ha convinto l'accostamento con l'Alto Adige Bianco Amos 2022 di Cantina Kurtatsch, una **cuvée di pinot bianco, chardonnay, pinot grigio, riesling e sauvignon** con note di fiori, pesca bianca e agrumi.
26 euro, cantina-kurtatsch.it

Risotto con asparagi rosolati *pag. 70*

I primi piatti con gli asparagi richiedono un vino bianco, fresco, leggermente aromatico. Con il nostro risotto sta bene il **Riesling** Il Marinoni 2021 di Cà del Gè. Nasce nell'Oltrepò Pavese e si fa ricordare per i suoi intensi profumi fruttati, la tipicità e una bevibilità accattivante.
13 euro, cadelge.com

RISOTTO CON TRE CREME E ASPARAGI ROSOLATI

Cuoco Giovanni Ruggieri
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g **bietole**
- 250 g **spinaci**
- 250 g **asparagi verdi**
- 200 g **carote**
- 150 g **riso Carnaroli**
- **burro**
- **Parmigiano Reggiano Dop**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mondate bietole, spinaci e carote.
Scottate le bietole in acqua bollente salata per 2 minuti, scolatele e frullatele con 2 cucchiai di olio e sale, ottenendo una crema.
Scottate nello stesso modo gli spinaci e frullate anch'essi.
Sbucciate le carote, tagliatele a rondelle, lessatele in acqua bollente salata per 12 minuti, scolatele e frullatele con 30 g di olio e una presa di sale.
Mondate gli asparagi eliminando la parte terminale del fusto, più legnosa. Tagliateli a rondelle, tenendo le punte un po' più lunghe, e rosolateli in una padella con un filo di olio e una presa di sale per 5 minuti.
Sezionate le punte a metà.
Salate il riso e tostatelo in una casseruola con un filo di olio.
Bagnatelo con abbondante acqua bollente salata e portatelo poi a cottura aggiungendo sempre acqua salata, poca alla volta, in circa 12 minuti. Spegnete, lasciate riposare per 2 minuti, quindi mantecate con 40 g di burro o di olio e 40 g di parmigiano grattugiato.
Completate il risotto con le tre creme e con gli asparagi.

TAGLIOLINI AL BURRO AROMATICO E PISTACCHI TOSTATI

Cuoca Giovanni Ruggieri
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g **tagliolini freschi langaroli**
- 150 g **pistacchi sgusciati**
- 150 g **burro**
- 10 g **foglie di melissa**
- 10 g **foglie di rosmarino**
- 10 g **prezzemolo**
- 10 g **dragoncello**
- 5 g **erba cipollina**
- **sale – pepe**
- **erbe e fiori per decorare**

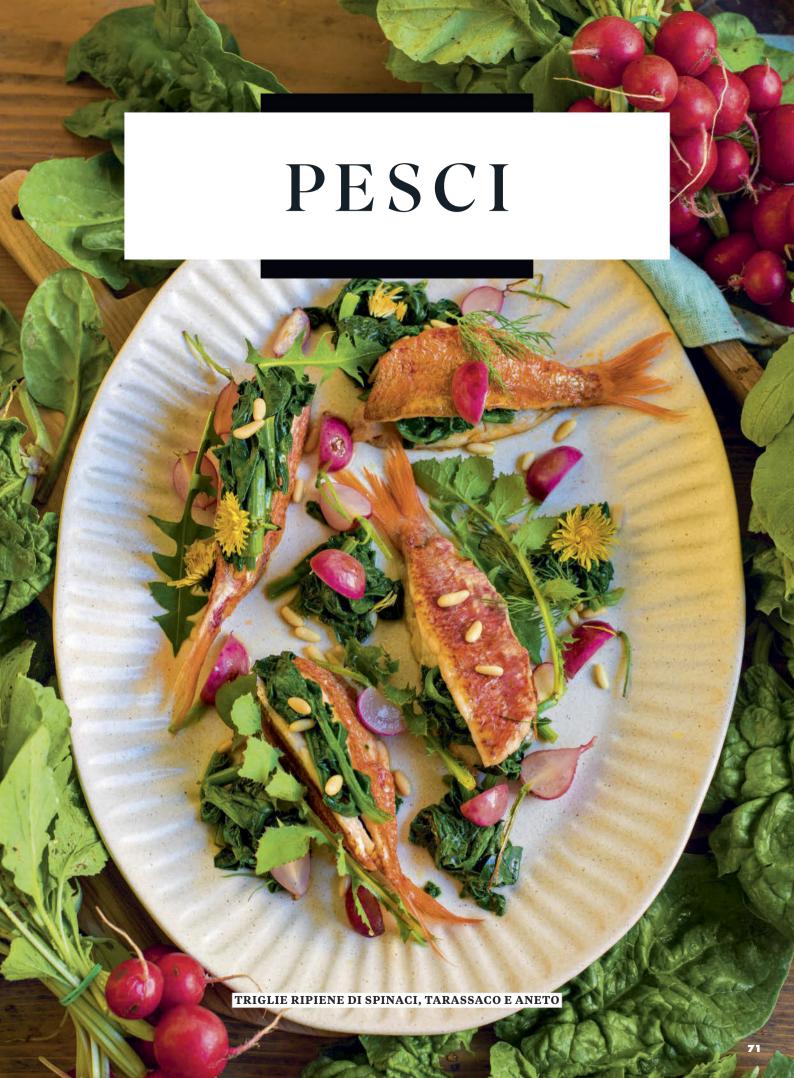
Tostate i pistacchi in una padella, poi lasciateli raffreddare e sminuzzateli grossolanamente.
Tritate finemente tutte le erbe aromatiche.
Montate il burro insieme con le erbe, una presa di sale e una macinata di pepe. Alla fine, quando il burro sarà leggermente montato, incorporate i pistacchi (tenendone da parte un po' per decorare).
Lessate i tagliolini e scolateli al dente in una ciotola con il burro alle erbe e mantecateli aggiungendo 1 mestolino di acqua di cottura della pasta.
Servite completando con erbe, fiori freschi e qualche pistacchio.

PESCI

TRIGLIE RIPIENE DI SPINACI, TARASSACO E ANETO

RANA PESCATRICE IN ZUPPETTA DI PISELLI E FAVE

Tagliolini al burro aromatico *pag. 70*

In contrasto con il burro ci vuole un bianco appena aromatico, fresco, minerale: perfetta la **Cuvée Zymbra 2019** di Cembra Cantina di Montagna, mix di Müller-Thurgau, riesling e chardonnay.
28 euro, cembracantinadimontagna.it

TRIGLIE RIPIENE DI SPINACI, TARASSACO E ANETO

Cuoco Giovanni Ruggieri
Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg **spinaci novelli**
- 50 g **pinoli**
- 16 **ravanelli**
- 8 **grosse triglie (230 g cad.)**
- **fiori di tarassaco**
- **aneto**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Tostate delicatamente i pinoli.
Mondate gli spinaci.
Squamate le triglie, apritele incidendole sui due lati, lungo la lisca centrale, in modo da liberarla; tagliatela poi con le forbici ed estraetela insieme alla testa e ai visceri, lasciando i due filetti attaccati dalla parte della coda. Spinateli accuratamente e salateli leggermente.
Ricomponete le triglie e rosolatele in una padella antiaderente, con un filo di olio, per 3 minuti su ogni lato.
Togliete le triglie dalla padella e, nel fondo, cuocete gli spinaci con l'aggiunta di un filo di olio e una presa di sale, per 2 minuti.
Farcite le triglie con gli spinaci.
Mondate i ravanelli, tagliateli a spicchi e saltateli per 1 minuto con un pizzico di sale, sempre nella stessa padella.
Servite le triglie ripiene, completando con i pinoli tostati, i ravanelli, fiori di tarassaco e aneto, conditi con un filo di olio.

RANA PESCATRICE IN ZUPPETTA DI PISELLI E FAVE

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 850 g **trancio di rana pescatrice senza pelle**
- 60 g **fave fresche sgranate**
- 60 g **piselli freschi sgranati**
- 2 **tuorli**
- 1 **cipollotto**
- 1 **spicchio di aglio**
- **farina 00**
- **panna fresca – burro**
- **timo**
- **erba cipollina**
- **rosmarino**
- **limone**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Tagliate la rana pescatrice in bocconcini, tenendo da parte l'osso centrale.
Raccogliete in una casseruola 1 bicchiere di vino bianco, 1 cucchiaio di olio, 2 bicchieri di acqua, 1 spicchio di aglio in camicia, un rametto di timo, uno di rosmarino e l'osso della pescatrice; fate sobbollire per circa 15 minuti. Filtrate e tenete da parte 200 g del liquido ottenuto.
Tagliate a rondelle il verde del cipollotto.
Sbollentate i piselli per un paio di minuti, quindi raffreddateli sotto acqua corrente.
Cuocete in un pentolino 10 g di farina con 15 g di burro, mescolando con una frusta, finché non otterrete un roux. Unite i 200 g di liquido tenuto da parte e 3 cucchiai di panna fresca e continuate a cuocere, regolando di sale; mescolate con una frusta fino al bollore. Dovrete ottenere una salsa.
Scaldate in una padella 2 noci di burro finché non sarà diventato color nocciola. Scottatevi i bocconcini di rana pescatrice per 3 minuti, voltateli e proseguite la cottura per altri 2 minuti, regolando di sale.
Mettete da parte i bocconcini di pesce e rosolate nella stessa padella il verde del cipollotto, i piselli sbollentati e le fave per 1-2 minuti, quindi unite tutto alla salsa, aggiungendo anche i tuorli e il succo di ½ limone, precedentemente amalgamati, qualche filo di erba cipollina sminuzzata, sale e pepe.
Distribuite i bocconcini di rana pescatrice nei piatti, completate con l'intingolo, una grattugiata di scorza di limone e una macinata di pepe.

VERDURE

«MACCO» DI PATATE E FAVE CON ERBE DI CAMPO

CAROTE GLASSATE, SPINACI NOVELLI E SALSA DI ROBIOLA

Triglie ripiene di spinaci, tarassaco e aneto *pag. 72*

Si abbina anche cromaticamente il **Pinot Grigio** Colle Ara 2022 di Albino Armani, un vino sapido e morbido, caratterizzato da un colore oro rosa e da attraenti profumi di pesca e melagrana.
14 euro, albinoarmani.com

«Macco» di patate e fave *pag. 74*
Rana pescatrice in zuppetta di piselli e fave *pag. 72*

Una **Falanghina** agrumata, fruttata e scorrevole accompagna al meglio i piatti di pesce delicati e le ricette vegetariane. Ci piace la 2022 di Villa Raiano, fresca e vibrante, con profumi tropicali.
12 euro, villaraiano.com

Carote glassate, spinaci novelli e salsa di robiola *pag. 74*

Lo **Spumante Brut** Balsim 2021 di Aganis è a base di **malvasia istriana** e nasce in Friuli. Con le sue note fresche di albicocca, erbe aromatiche e mandarino candito, il leggero residuo zuccherino e il grado alcolico contenuto, si presta ad accompagnare piatti vegetariani e valorizza al meglio il sapore delle carote.
14 euro, aganis.wine

«MACCO» DI PATATE E FAVE CON ERBE DI CAMPO

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 500 g **patate**
- 250 g **erbe (bietole rosse, cicorino, tarassaco)**
- 60 g **fave fresche sgusciate**
- **finocchietto**
- **peperoncino fresco**
- **prezzemolo**
- **aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe**

Sbollentate le fave in acqua salata per un paio di minuti, quindi sbucciatele.
Lessate le patate intere con la buccia. Pelatele e schiacciatele con una forchetta. Unite le fave, 4 cucchiai di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe e ½ cucchiaio di finocchietto sminuzzato.
Sbollentate il tarassaco in acqua bollente fino a che non riprende il bollore, quindi scolatelo.
Appassite a fiamma viva per 3 minuti le bietole, il cicorino e il tarassaco in una padella con un filo di olio, 1 spicchio di aglio, qualche peperoncino e 1 cucchiaio di prezzemolo tritato grossolanamente.
Distribuite le erbe sul «macco» di patate e fave, completate con una macinata di pepe e servite.

CAROTE GLASSATE, SPINACI NOVELLI E SALSA DI ROBIOLA

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 350 g **carote novelle gialle**
- 350 g **carote novelle arancioni**
- 80 g **spinaci novelli**
- 50 g **robiola**
- 40 g **burro chiarificato**
- 10 g **cipollotto**
- 2 **spicchi di aglio novello**
- **santoreggia – sale**

Pelate le carote e cuocetele in acqua bollente per 3 minuti.
Sciogliete il burro chiarificato in una padella, insaporite con gli spicchi di aglio, sbucciati e tagliati a metà, e rosolatevi le carote per 3-4 minuti, regolando di sale.
Disponete gli spinaci in un piatto di portata, salateli; adagiatevi le carote.
Stemperate la robiola con un paio di cucchiai di acqua (utilizzate quella in cui avete cotto le carote), a fuoco dolce, nella stessa padella dove avete rosolato le carote, mescolandola con il burro chiarificato e l'aglio. Spegnete la fiamma e unite 1 cucchiaino di santoreggia tritata. Frullate tutto, ottenendo una salsa.
Distribuite la salsa sulle carote e completate con il cipollotto affettato finemente.

CARNI

ARROSTO DI POLLO FARCITO CON BORRAGINE E FAVE

AGNELLO CON CAPRINO, ERBE E FIORI

Arrosto di pollo farcito *pag. 76*

In primavera, l'abbinamento tra carni delicate e vini bianchi, da servire freschi e non freddissimi, è ancora più invogliante, a patto di sceglierli di giusta complessità. Da provare è il **Gavi** Maneo 2018 di Enrico Serafino: messo in vendita dopo un lungo affinamento, è sfaccettato, floreale, erbaceo e minerale.
34,50 euro, enricoserafino.it

Agnello con caprino *pag. 76*

Tra i rossi italiani che meglio valorizzano le ricette di carne c'è sicuramente il **Chianti Classico**. Con il nostro agnello stappate il Rancia Riserva 2020 di Felsina, un sangiovese in purezza, speziato e floreale, con tannini morbidi e un bell'equilibrio tra struttura e acidità.
45 euro, felsina.it

ARROSTO DI POLLO FARCITO CON BORRAGINE E FAVE

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 1,3 kg **1 pollo**
- 250 g **borragine**
- 120 g **cipollotto rosso**
- 50 g **fave fresche sgranate**
- 12 **pannocchiette**
- **maggiorana**
- **finocchietto**
- **aglio**
- **menta**
- **salvia**
- **pangrattato**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Pulite la borragine, eliminando le infiorescenze e la base fibrosa dei gambi; cuocetela in acqua bollente salata per 3 minuti.
Scottate le fave in acqua bollente salata, scolandole appena riprende il bollore. Sbucciatele solo se sono molto grandi.
Scaldate in una padella un paio di cucchiai di olio e rosolatevi il cipollotto, tritato grossolanamente, per 3-4 minuti, finché non si sarà asciugato il liquido di cottura.
Disossate il pollo o fatelo preparare al vostro macellaio.
Stendete il pollo sul piano di lavoro, appoggiandolo dalla parte della pelle; conditelo con maggiorana, finocchietto, menta, salvia, e un trito fatto con una rondella di aglio, un bel pizzico di sale e una generosa macinata di pepe. Distribuitevi quindi sopra la borragine, ben strizzata e tritata grossolanamente con il coltello, le fave, una spolverata di pangrattato e il cipollotto rosolato.
Arrotolate il pollo e legatelo come un arrosto con spago da cucina.
Sistemate l'arrosto di pollo in una pirofila, conditelo con un filo di olio e infornate a 180-190 °C per 25 minuti; unite poi 1 bicchiere di vino bianco e proseguite la cottura per altri 15 minuti; aggiungete le pannocchiette, mescolandole con il fondo di cottura del pollo, e cuocete ancora per 10 minuti.
Lasciate intiepidire, eliminate lo spago, affettate l'arrosto di pollo e servitelo con le pannocchiette e, a piacere, altra borragine appassita in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio.

AGNELLO CON CAPRINO, ERBE E FIORI

Cuoco Giovanni Ruggieri
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 1,2 kg **1 carré di agnello**
- 2 **caprini freschi di capra**
- **rosmarino**
- **salvia – timo**
- **olio extravergine di oliva**
- **burro – sale – pepe**
- **erbe fresche e fiori**

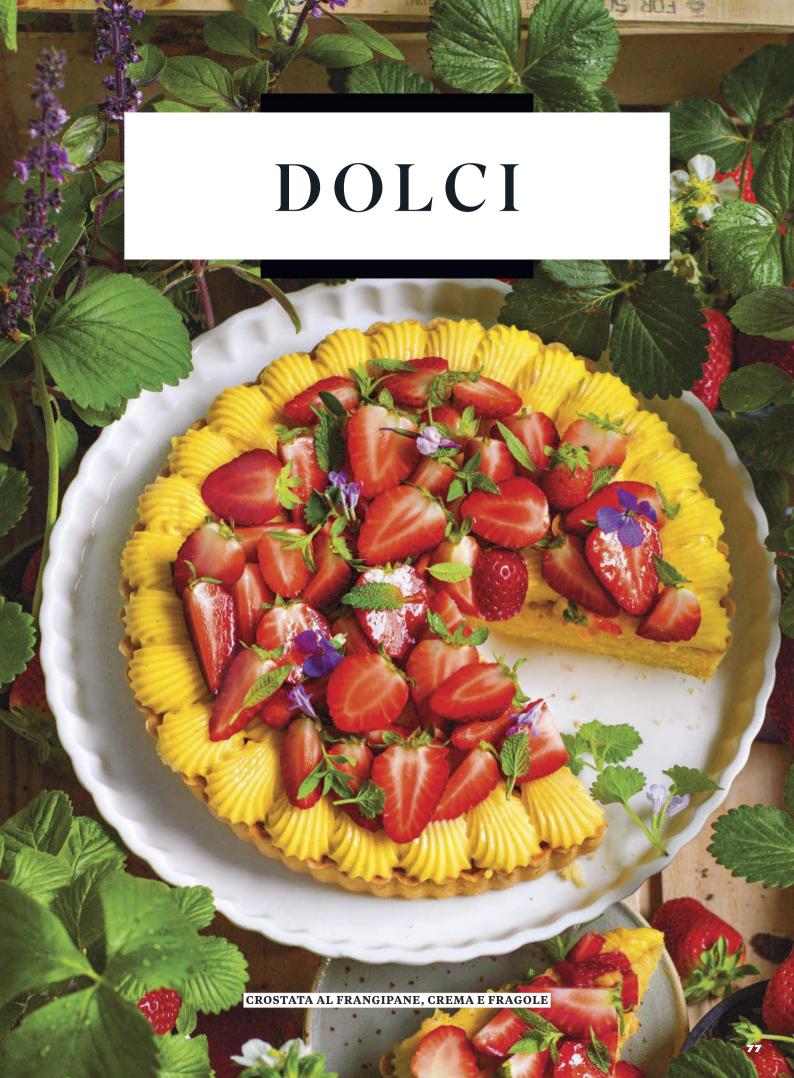
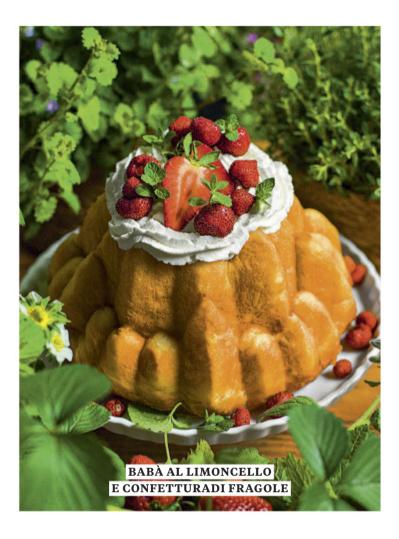
Pulite il carré e tagliatelo in pezzi da una o più costine ciascuno.
Rosolateli vivacemente su tutti i lati in una padella con poco olio per circa 7-8 minuti. Poi abbassate il fuoco, unite 40 g di burro, salvia, rosmarino e poco timo; cuoceteli per altri 5 minuti irrorandoli col burro prelevato con l'aiuto di un cucchiaio.
Adagiateli infine in una placchetta e terminate la cottura in forno, a 210 °C per altri 4-6 minuti.
Serviteli in un piatto di portata insieme con i caprini, completando con erbe di campo e fiori a piacere.

DOLCI

CROSTATA AL FRANGIPANE, CREMA E FRAGOLE

BIGNÈ CRAQUELIN CON SPUMA AL LIMONE E NOCCIOLE

FLAN CON PANNA COTTA PICCANTE, MANDORLE E FRAGOLE

BABÀ AL LIMONCELLO
E CONFETTURADI FRAGOLE

CROSTATA AL FRANGIPANE, CREMA E FRAGOLE

Cuoca Lucia De Prai
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti
più 40 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA
125 g **farina 00**
75 g **burro salato (ottimo quello di Normandia)**
45 g **zucchero di canna**
15 g **farina di mandorle**
30 g **uovo sbattuto**
1 **baccello di vaniglia**
farina di riso

PER LA CREMA FRANGIPANE
115 g **zucchero semolato**
115 g **farina di mandorle**
115 g **burro salato**
2 **uova**
2 **limoni**
rum

PER LA CREMA PASTICCIERA
390 g **latte**
130 g **zucchero semolato**
130 g **panna fresca**
75 g **tuorlo**
40 g **amido di mais**
1 **baccello di vaniglia**

PER COMPLETARE
500 g **fragole**
melissa
erba Luisa
fiori edibili

PER LA PASTA FROLLA
Tagliate il burro a pezzi.
Incidete la baccello di vaniglia per il lungo ed estraete i semi.
Mescolate la farina 00 con la farina di mandorle, lo zucchero di canna, il burro, i semi e il baccello della vaniglia.
Lavorate il composto (se usate la planetaria, munitela di gancio a foglia), finché non avrà una consistenza sabbiosa. Unite l'uovo sbattuto e impastate ancora, molto brevemente, a velocità bassa. Raccogliete l'impasto in un panetto, avvolgetelo nella pellicola alimentare e ponetelo a riposare in frigorifero per 30 minuti.
Eliminate poi il baccello di vaniglia, spezzettate la pasta frolla con le mani e impastatela di nuovo (in questo modo si romperà meno facilmente). Spolveratela con farina di riso e stendetela, tra due fogli di carta da forno, con un matterello, a uno spessore di 3 mm. Lasciate riposare in frigorifero ancora per 10 minuti.
Eliminate poi il foglio di carta da forno superiore, cospargete la frolla con poca farina di riso e con essa rivestite uno stampo per torte (ø 24 cm), facendo aderire bene la pasta al fondo e ai bordi; rifilate la pasta in eccesso, bucherellate il fondo con una forchetta e lasciate riposare ancora in frigo intanto che preparate la crema frangipane.

PER LA CREMA FRANGIPANE
Montate il burro, morbido, con la farina di mandorle e lo zucchero, finché il composto non sarà chiaro e spumoso. Incorporate le uova, uno alla volta, e infine la scorza grattugiata dei limoni e il rum. Distribuite il composto nello stampo, livellandolo, e infornate a 170 °C per circa 30 minuti.

PER LA CREMA PASTICCIERA
Amalgamate lo zucchero, la panna, il tuorlo e l'amido di mais, mescolando con una frusta; unite quindi il latte, continuando a mescolare. Profumate con i semi e il baccello di vaniglia e cuocete al microonde alla massima potenza, per 4 minuti; sfornate, mescolate energicamente con la frusta e cuocete al microonde ancora per 3 minuti; sfornate, mescolate subito energicamente e infornate ancora, alla massima potenza per circa 30 secondi; sfornate e mescolate, finché la crema non sarà liscia e soda. Pulite bene i bordi del recipiente, coprite la crema con una pellicola a contatto e lasciate raffreddare in frigorifero, quindi trasferitela in una tasca da pasticciere con la bocchetta zigrinata.
Sformate la crostata e guarnite tutta la superficie con ciuffi di crema pasticciera.

PER COMPLETARE
Tagliate le fragole a spicchi e distribuitele sulla torta; guarnite con fogliolíne di melissa, erba Luisa e fiori edibili.

BIGNÈ CRAQUELIN CON SPUMA AL LIMONE E NOCCIOLE

Cuoca Lucia De Prai
Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 20 minuti
più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 15 PEZZI

PER IL CRAQUELIN
- **90 g farina 00**
- **90 g zucchero semolato**
- **75 g burro**

PER I BIGNÈ
- **250 g latte**
- **125 g burro**
- **125 g farina 00**
- **5 g zucchero semolato**
- **4 uova – sale**

PER LA SPUMA
- **500 g panna fresca**
- **150 g succo di limone**
- **150 g zucchero semolato**
- **100 g burro**
- **8 tuorli – 2 albumi**
- **2 fogli di gelatina**
- **1 bacello di vaniglia**

PER COMPLETARE
- **45 nocciole**
- **crema di nocciole**

PER IL CRAQUELIN

Unite in una planetaria la farina, il burro e lo zucchero e impastate con il gancio a foglia, a velocità moderata, per un paio di minuti, finché non otterrete un composto omogeneo e del tutto sabbioso. Compattate l'impasto con le mani, raccoglietelo in un panetto e lasciatelo riposare, avvolto in una pellicola alimentare, per circa 30 minuti.

Stendetelo poi con un matterello tra due fogli di carta da forno a uno spessore di circa 3 mm. Lasciate riposare in congelatore per 30 minuti.

PER I BIGNÈ

Portate a bollore in un pentolino il latte con il burro, lo zucchero semolato e un pizzico di sale. Spegnete la fiamma e unite la farina, mescolando con una spatola; riportate sul fuoco, cuocete ancora per un paio di minuti, sempre mescolando con la spatola; trasferite il composto in una planetaria con il gancio a foglia e lavoratelo a bassa velocità; incorporate le uova, uno alla volta, a velocità più sostenuta, e continuate a lavorare l'impasto finché non sarà liscio e, sollevato, non formerà dei «becchi». Trasferitelo in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (numero 6).

Rivestite una teglia con un foglio di carta da forno e distribuite il composto in mucchietti di circa 35 g ciascuno, ben distanziati; ne otterrete 15.

Tagliate il craquelin in 15 dischi (ø 6 cm) e sistemate ciascun disco sopra i mucchietti di pasta per bignè. Infornate in forno già caldo, in modalità statica, a 190 °C per 22-23 minuti, finché i bignè non saranno gonfi e dorati. Sfornate, lasciate raffreddare, quindi tagliate le calotte con un coltello seghettato.

PER LA SPUMA

Mescolate con una frusta il succo di limone con lo zucchero e portate il composto al bollore.

Sbattete i tuorli e gli albumi, quindi incorporate il composto di limone e zucchero caldo, mescolando con una frusta elettrica. Riportate sul fuoco, a fiamma bassissima, e fate addensare la crema, continuando a mescolarla con una frusta. Unite il burro in pezzi, mescolando per amalgamarlo completamente. Trasferite il composto in frigo, con una pellicola a contatto, e fatelo raffreddare per circa 1 ora.

Ammollate i fogli di gelatina in acqua ben fredda, strizzateli e uniteli a 50 g di crema di limone, scaldando il composto al microonde per 30 secondi, poi incorporatelo alla crema di limone rimasta.

Semimontate la panna con i semi della vaniglia, quindi unitela alla crema di limone; amalgamate con delicatezza e ponete a riposare in frigorifero per almeno 1 ora; infine trasferite la spuma in una tasca da pasticciere con una bocchetta zigrinata.

PER COMPLETARE

Mescolate le nocciole con 6 cucchiai di crema di nocciole, in modo che siano uniformemente ricoperte. Sistemate 2 nocciole sul fondo di ciascun bignè, quindi riempiteli con la spuma al limone; completate con un'altra nocciola, chiudete i bignè con le loro calotte e servite.

FLAN CON PANNA COTTA PICCANTE, MANDORLE E FRAGOLE

Cuoca Giulia Rota
Impegno Per esperti
Tempo 2 ore e 15 minuti più 3 ore di riposo

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

PER IL GUSCIO DI PASTA SABLÉE
- **240 g farina 00**
- **120 g burro freddo a cubetti**
- **95 g zucchero a velo**
- **35 g farina di mandorle**
- **1 uovo – 1 tuorlo**
- **limone**
- **panna fresca – sale**

PER LA PANNA COTTA
- **250 g latte**
- **250 g panna fresca**
- **80 g zucchero**
- **8 g gelatina alimentare in fogli**
- **1 baccello di vaniglia**
- **1 peperoncino secco**
- **burro**

PER IL PRALINATO DI MANDORLE
- **500 g mandorle con pelle tostate**
- **250 g zucchero**

PER LA CONFETTURA DI FRAGOLE
- **650 g fragole**
- **200 g zucchero semolato**
- **1 limone**
- **peperoncino in polvere**
- **menta**

PER COMPLETARE
- **12-14 fragole di piccole dimensioni**
- **fiori eduli**
- **erbe aromatiche (erba cedrina, melissa)**

PER IL GUSCIO DI PASTA SABLÉE

Impastate le due farine con il burro, lo zucchero a velo, un pizzico di sale e la scorza di un limone grattugiata (se usate la planetaria, montate la frusta a foglia); quando il composto sarà sabbioso, incorporate l'uovo intero. Formate un disco o un panetto, avvolgetelo nella pellicola e fatelo raffreddare in frigo per almeno 2 ore.

Stendete infine il panetto in uno strato di circa 4 mm e usatelo per foderare uno stampo da 20 cm di diametro. Fate in modo che la pasta fuoriesca uniformemente dai bordi così da poterla ripiegare all'interno ottenendo un bordo a doppio strato; rifilate l'eccesso di pasta. Coprite il fondo con carta da forno, distribuitevi dei fagioli secchi e cuocete in bianco a 180 °C per 13 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e poi sformate. Capovolgete il guscio ottenuto, spennellatelo con 1 tuorlo mescolato con 20 g di panna e infornatelo di nuovo, ribaltato, per altri 5-6 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare completamente.

PER LA PANNA COTTA

Ammollate la gelatina in acqua fredda.

Spennellate di burro un anello (ø 16 cm) e foderate di pellicola il fondo ripiegando l'eccesso sul bordo esterno dell'anello e facendo in modo che sia ben tesa. Fate anche un secondo strato.

Raccogliete latte, panna, zucchero, un pezzetto di peperoncino (dosato →

secondo il vostro gusto) e i semi raschiati da ½ baccello di vaniglia. Portate a ebollizione; filtrate il liquido bollente attraverso un colino fine, aggiungete subito la gelatina strizzata e mescolate finché non si sarà perfettamente sciolta. Lasciate intiepidire appena, quindi versate nell'anello foderato di pellicola e posato in una placchetta; fate raffreddare e poi mettete in freezer per almeno 2 ore.
Eliminate la pellicola e scaldate il bordo dell'anello con un cannello per caramellare, oppure tenendolo tra le mani, in modo che il disco di panna cotta si stacchi dal bordo.

PER IL PRALINATO DI MANDORLE
Raccogliete in una casseruola lo zucchero con 80 g di acqua e, senza mescolare, portate a 119 °C.
Unite le mandorle tostate, calde, e girate fino alla sabbiatura e quindi fino al caramello. Allargatele infine su carta da forno; quando saranno completamente raffreddate, spezzettatele e frullatene ¾ con un mixer molto potente per almeno 4-5 minuti, fino a ottenere una crema (se fatica a formarsi una crema, aggiungete 1 cucchiaio di olio di arachidi o di semi vari). Conservate il resto delle mandorle per la decorazione.

PER LA CONFETTURA DI FRAGOLE
Raccogliete le fragole a pezzetti in una ciotola con lo zucchero, la scorza grattugiata del limone, un pizzico di peperoncino e qualche fogliolina di menta.
Chiudete la ciotola con la pellicola e mettete nel forno a microonde alla massima potenza per 3 minuti.
Filtrate il liquido che si sarà formato in una casseruola e fatelo ridurre; quando sarà diventato uno sciroppo, unite le fragole e cuocete sulla fiamma al minimo per 15-20 minuti. Fate raffreddare completamente.

PER COMPLETARE
Distribuite nel guscio di pasta sablée uno strato di pralinato, poi uno strato di confettura di fragole, quindi accomodate il disco di panna cotta e infine completate con fragole tagliate a metà per il lungo conservando il ciuffo, le mandorle caramellate tenute da parte, fiorellini eduli ed erbe aromatiche.

Babà al limoncello e confettura di fragole *pag. 82*

Scegliete un vino dolce pieno di carattere, come il **Romagna Albana Passito** Scacco Matto 2022 di Fattoria Zerbina: tra i vini dolci italiani da provare almeno una volta, si fa ricordare per i profumi di scorza di arancia candita, miele e zafferano e per il sapore opulento, articolato e persistente. ***45 euro, zerbina.com***

Bignè craquelin *pag. 80*
Crostata *pag. 80* **Flan** *pag. 81*

Tra i vini che meglio valorizzano i dessert con le creme e con la frutta c'è il **Moscato, dolce**, fragrante e spumeggiante. Provate quello di Rocca dei Forti, caratterizzato da un perlage delicato e avvolgente e da un gusto che ricorda la frutta estiva matura e la salvia. Si trova anche al super. ***5 euro, roccadeiforti.it***

BABÀ AL LIMONCELLO E CONFETTURA DI FRAGOLE

Cuoca Lucia De Prai
Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

PER IL BABÀ
- **500 g farina Manitoba**
- **250 g 5 uova piccole**
- **150 g latte**
- **150 g burro salato di Normandia**
- **90 g panna fresca**
- **40 g zucchero semolato**
- **12 g lievito di birra fresco**
- **9 g sale**

PER LA BAGNA
- **350 g zucchero semolato**
- **200 g limoncello**
- **limone**
- **baccello di vaniglia**

PER LA CONFETTURA DI FRAGOLE
- **500 g fragole**
- **150 g zucchero semolato**
- **1 baccello di vaniglia**

PER COMPLETARE
- **250 g panna fresca**
- **50 g zucchero a velo**
- **1 baccello di vaniglia**
- **fragoline di bosco**

PER IL BABÀ
Sbattete le uova.
Unite in una planetaria la farina con il lievito, la panna, lo zucchero e il latte e impastate a bassa velocità con il gancio a foglia, per un paio di minuti; unite le uova sbattute, poco per volta, e continuate a impastare, alla massima velocità, per 8-10 minuti, finché non otterrete un composto omogeneo, che si stacca dalle pareti.
Abbassate la velocità e aggiungete prima il sale e poi il burro morbido, poco per volta, continuando a impastare per circa 5 minuti, finché non otterrete un composto lucido e appiccicoso.
Infarinate il piano di lavoro, sporcatevi le mani di burro e legate l'impasto, girandolo ogni volta di 45 gradi; trasferitelo in una ciotola precedentemente imburrata e lasciatelo lievitare a temperatura ambiente, coperto con una pellicola alimentare, per circa 1 ora e 30 minuti, finché il suo volume non sarà raddoppiato.
Rovesciate l'impasto su un piano di lavoro e piegatelo per sgonfiarlo, quindi adagiatelo in uno stampo a ciambella (ø 26 cm, h 10 cm) precedentemente imburrato; lo stampo dovrà essere riempito fino a metà altezza. Coprite con una pellicola non a contatto e lasciate lievitare ancora per 1 ora.
Infornate a 180 °C per 30 minuti. Sfornate e sformate il babà.

PER LA BAGNA
Portate a bollore un litro di acqua con la scorza di 1 baccello di vaniglia, la scorza di 1 limone, privata dell'albedo (parte bianca), e lo zucchero semolato; lasciate intiepidire fino a 60-70 °C, quindi mescolate il limoncello e bagnate il babà con il composto ottenuto.

PER LA CONFETTURA DI FRAGOLE
Mescolate le fragole con lo zucchero e i semi del baccello di vaniglia (meglio ancora se le lasciate macerare per una notte in frigorifero): preparatela mentre l'impasto del babà lievita, così da ottimizzare i tempi. Cuocete in una pentola a fiamma minima per circa 1 ora e 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

PER COMPLETARE
Montate la panna con lo zucchero a velo e i semi di vaniglia. Riempite il centro del babà con la confettura, quindi completate con la panna e fragoline di bosco. Servite a piacere con altra panna, confettura di fragole e fragoline.

CENTO ANNI BIODINAMICI

Era il 1924 quando Rudolf Steiner delineò i contorni della biodinamica in una serie di lezioni dedicate agli agricoltori dell'epoca, preoccupati per l'impoverimento dei suoli. Esattamente cento anni dopo, la coltivazione di prodotti sani e genuini, che rispettano le stagioni, la cura della terra e dell'ambiente per favorire la biodiversità, sono ancora gli obiettivi di Demeter, l'associazione fondata nel 1927 che deve il suo nome a Demetra, la dea greca della fertilità e della terra. Demeter è presente oggi in 63 paesi, tra cui l'Italia, dove riunisce oltre 700 aziende di allevatori, frutticoltori, apicoltori e viticoltori impegnati quotidianamente a migliorare la fertilità del suolo, responsabile della qualità del cibo, della salute degli esseri viventi e del benessere generale del pianeta. L'agricoltura biodinamica rivitalizza il suolo attraverso applicazioni di compost, concimi animali e verdi, rotazioni colturali e altri sistemi per favorirne la resilienza e l'autosufficienza. Il risultato si traduce nella produzione di cibo sano, che fa bene alle persone e al pianeta. Attraverso controlli, analisi chimiche e visite nelle aziende certificate, Demeter vigila su ogni fase della filiera per assicurare ai consumatori prodotti di alto livello qualitativo ed etico. Una buona occasione per scoprire altre notizie sul tema sarà il 28 maggio 2024 con il World Biodynamic Day, la Giornata Mondiale della Biodinamica.

Ci sono oltre 700 aziende affiliate a Demeter Italia, che lavorano quotidianamente per migliorare la qualità dei suoli e dell'ambiente e per produrre un cibo sano, buono ed etico.

CHI VA AL MULINO

Una giornata con le mani infarinate al fianco di Fulvio Marino, per carpire i segreti e le ricette di un mugnaio che ha dedicato la vita al grano e all'arte bianca

DI **GIADA BELLEGOTTI**, RICETTE **FULVIO MARINO**
FOTO **EUNICE BROVIDA**

La pizza dall'orto preparata per noi da Fulvio Marino. Nella pagina accanto, dall'alto in senso orario, Fulvio Marino con la farina di sua produzione; Marino mostra a Giada Bellegotti le caratteristiche delle antiche macine a pietra di Mulino Marino e gli strumenti del mestiere.

PANE D'ALBA

Nel cuore di Alba c'è un angolo che sembra rubato a un quartiere parigino d'altri tempi. FuocoFarina dice l'insegna. «Ciao, benvenuta!». Ad accogliermi, il sorriso di Fulvio Marino, mugnaio per tradizione familiare, conosciuto dal pubblico come Il Panificatore della trasmissione televisiva *È sempre mezzogiorno* con Antonella Clerici, e per essere il volto di *Nel forno di casa tua*, su Food Network, e *Il forno delle meraviglie*, su Real Time. Sono qui per preparare tre ricette insieme con lui, e io, panificatrice amatoriale, avverto una certa emozione.

Fulvio rompe la tensione portandomi da assaggiare un tripudio di suoi croissant e focacce. Me li mostra con orgoglio, ne va piuttosto fiero e fa bene: sono sfogliati alla perfezione. Faccio colazione e poco dopo sono già con le mani in pasta. Tra le pieghe del pane d'Alba e la pirlatura dei Marinozzi, che sono una versione speciale dei maritozzi, parliamo della sua storia, di farine e di tecniche di panificazione. «Sono letteralmente cresciuto in un mulino», mi racconta. «Sia l'arte bianca sia quella molitoria fanno parte di me, e senza anche solo una delle due componenti non potrei essere quello che sono».

Mi mostra come formare le pagnotte del suo pane d'Alba, una pagnotta con crosta robusta e mollica aromatica e «sciogliévole». Rubo i suoi segreti con gli occhi, osservo ogni minimo gesto e provo a rifarlo. Ho ancora parecchio da imparare, anche se le notti insonni passate a impastare qualcosa mi hanno insegnato. È guardando tutte quelle pagnotte messe a lievitare nei cestini che mi ritrovo improvvisamente nella mia cucina anni fa, alle primissime armi: «Fulvio, ma come si fa a riconoscere una buona farina? E come si fa a scegliere quella giusta per il prodotto che si vuole ottenere?», gli chiedo. «Le farine bisogna conoscerle, imparare a capirle, non soltanto guardando le etichette commerciali che magari riportano l'indicazione "farina per pizza". Innanzitutto guardiamo le proteine, che è l'unico numero tecnico che sicuramente troviamo su ogni sacchetto per legge. Più le proteine sono alte, più è possibile idratare l'impasto – aggiungendo almeno il 70% di acqua sul peso della farina – ed è consigliato fare lunghe lievitazioni, di almeno 24 ore», mi spiega. «Un altro consiglio importante che do è poi questo: se fate spesso la pizza a casa, andate a visitare un mulino almeno una volta. Solo così si può acquisire consapevolezza di che cosa è davvero la farina che si consuma».

Detto fatto ci dirigiamo subito a visitare il suo. Fremo dalla voglia di curiosare tra le macine, ma prima ci sono da fare la pizza e il Marinozzo. Impastiamo la pizza, che Fulvio condisce con un mix perfetto di ortaggi di stagione. Formiamo i Marinozzi, e poi la prova assaggio, d'obbligo: sono sofficissimi, ripieni di confettura e panna, da tuffarsi dentro.

Dopo questo spuntino andiamo alla scoperta del mulino. Mi accoglie il papà di Fulvio, Ferdinando, che con estrema gentilezza perde qualche minuto per stringermi la mano e poi congedarsi: il dovere chiama, e non aspetta. Tra antiche macine di pietra e macchinari tecnologici mi ritrovo nel paradiso di ogni appassionato di panificazione. Fulvio mi mostra tutte le fasi del sistema di produzione adottato dalla sua famiglia. Con noi c'è anche una mini-guida d'eccezione: Carlotta, figlia di Fulvio, che dopo poco sorprendo mentre si diverte a sporcarsi il viso di farina, come faceva anche il suo papà. *Dalla terra al pane* si chiama il primo libro pubblicato da Fulvio Marino nel 2001, e non poteva esserci titolo più azzeccato. Tra bottega e mulino, Fulvio mi ha aperto le porte del suo mondo, in cui convergono passione, conoscenza e un sapere che si tramanda da generazioni. E che Fulvio porta in televisione, con il sogno di creare una nuova generazione di appassionati «lievitisti». ■

Croissant francesi lisci e farciti, pain au chocolat, il nodino alla confettura e tre tipi di focacce: liscia, ai semi e al pomodoro.
Sono i lievitati per la colazione, dolce e salata, che abbiamo assaggiato e si possono trovare da FuocoFarina,
la «bakery con cucina» aperta da Fulvio Marino ad Alba (Cuneo) insieme con i cuochi del ristorante stellato Ciau del Tornavento.

PIZZA DALL'ORTO

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 21 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-7 PIZZE

PER L'IMPASTO
950 g farina tipo 00 forte (320 W)
700 g acqua
50 g farina di enkir integrale
22 g sale
20 g olio extravergine di oliva
7 g lievito di birra fresco

PER IL CONDIMENTO
asparagi
carote
crema di carote
finocchi
patate
senape al miele
basilico

Impastate le due farine con il lievito e 650 g di acqua fredda (4 °C) per 6 minuti. Aggiungete quindi il sale con altri 50 g di acqua, unendone poca alla volta e continuando a impastare fino a ottenere un impasto omogeneo. Una volta assorbita tutta l'acqua, incorporate l'olio, avendo cura che si amalgami perfettamente. Raccogliete l'impasto in una ciotola, copritelo con la pellicola alimentare e ponetelo a maturare in frigorifero per 18 ore, dando una piega di rinforzo dopo 4 ore.
Formate 6-7 palline da circa 250 g e mettetele a lievitare in un contenitore chiuso con il coperchio per 3-4 ore a temperatura ambiente.
Stendetele infine formando le pizze; cospargete la superficie con la crema di carote (ottenuta frullando carote bollite, sale e olio) e le verdure di stagione, già mondate e sbollentate.
Cuocete ciascuna pizza su pietra refrattaria al massimo della temperatura per 9 minuti oppure a 330 °C nel forno a legna oppure nel fornetto da pizza per 3 minuti. Servite con senape e basilico.

PANE D'ALBA

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti più 13 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 2 PAGNOTTE
1 kg farina buratto tipo 2
780 g acqua
250 g lievito madre
22 g sale

Impastate in una ciotola tutta la farina con 600 g di acqua fredda e lasciate riposare l'impasto per 45 minuti.
Riprendete quindi l'impasto, aggiungete tutto il lievito madre, 180 g di acqua, poca alla volta, continuando a impastare, e per ultimo unite il sale. Impastate fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea.
Lasciate riposare l'impasto per 45 minuti; fate poi una piega di rinforzo e poi mettete l'impasto in un contenitore cilindrico. Coprite e lasciate lievitare per 2 ore a temperatura ambiente.
Dividete quindi l'impasto in 2 pagnotte di pari peso. Mettetele nei cestini di lievitazione con la chiusura rivolta verso l'alto e lasciatele riposare per 1 ora a temperatura ambiente e poi 8 ore in frigorifero, coperte.
Trascorse le 8 ore, riprendete le pagnotte e rovesciatele su un foglio di carta forno: la chiusura dovrà trovarsi sotto, alla base della pagnotta. Fate un taglio in superficie con una lama ben affilata e infornate a 250 °C per 20 minuti e poi a 230 °C per 30 minuti, nel forno statico.

I CONSIGLI DI FULVIO

Che si parli di impasti salati o dolci, ci sono tre regole che è sempre bene rispettare.

ACQUA FREDDA
Facilita il processo di impastamento. Utilizzate acqua tenuta in frigorifero a 4 °C per rendere l'impasto più lavorabile e più tonico (con l'acqua calda rischia di rimanere troppo molle).

TEMPERATURA DELL'IMPASTO
Munitevi di un termometro a sonda e verificate la temperatura dell'impasto, che non deve superare 25-26 °C. L'ideale è mantenerlo al massimo a 22-23 °C.

RIPOSO PRELIMINARE
Prima di impastare, mescolate la farina con l'acqua e lasciate riposare per almeno 30 minuti. Si favorisce così la scissione degli amidi (autolisi) che renderà più facile lavorare l'impasto, il quale assorbirà molto meglio l'acqua successiva. Il pane risulterà poi più digeribile.

MARINOZZO

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 4 di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 14 PEZZI

PER L'IMPASTO
500 g farina tipo 0
330 g latte
200 g gocce di cioccolato
60 g zucchero
60 g burro – 10 g sale
10 g lievito di birra fresco
olio extravergine di oliva

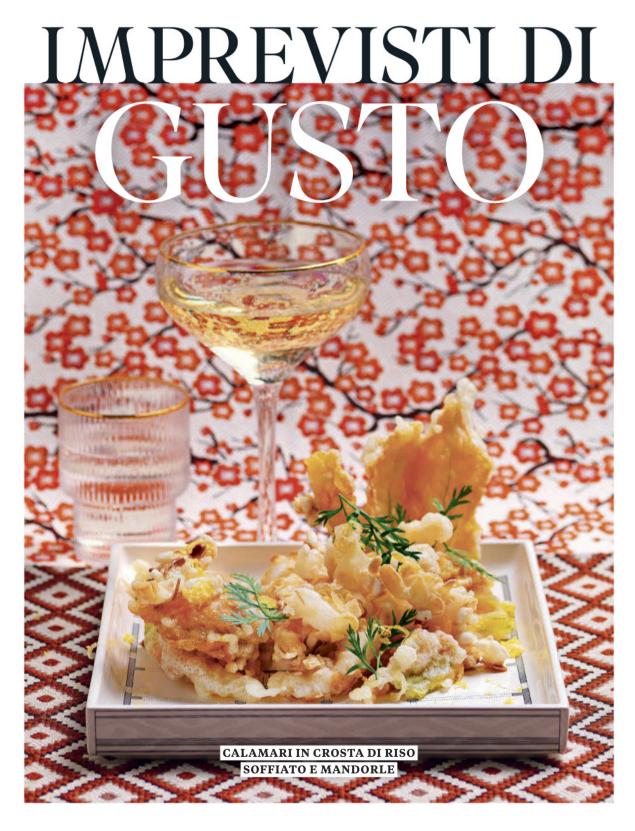
PER IL RIPIENO
confettura di lamponi
panna fresca montata

Versate in una ciotola la farina, il lievito sbriciolato, lo zucchero, 300 g di latte e impastate.
Dopo 4-5 minuti aggiungete il sale e il restante latte, continuando ad amalgamare fino a quando il composto non risulterà liscio e omogeneo. Da ultimi, poi, incorporate il burro e le gocce di cioccolato, impastando lentamente.
Riponete il composto all'interno di una ciotola ben oliata, coprite e lasciate lievitare per 2 ore a temperatura ambiente. Riprendete l'impasto, una volta che sarà lievitato, e modellatelo in pagnottine da 80 g circa; spennellatele con olio e ponetele a riposare su una teglia da forno rivestita con carta forno. Lasciate lievitare fino a quando non raggiungeranno il doppio del volume di partenza (circa un paio di ore).
Cuocetele infine a 240 °C per circa 15 minuti, posizionando la teglia a metà del forno. Sfornate e fate raffreddare completamente.
Incidete al centro il Marinozzo e farcite il cuore con confettura di lamponi. Completate la farcitura con panna montata.

Tre momenti della lavorazione dei Marinozzi, i maritozzi arricchiti di gocce di cioccolato che Fulvio Marino ha preparato con Giada Bellegotti. A sinistra, le pagnottelle appena formate e appoggiate sulla teglia, pronte per la lievitazione. Al centro, Fulvio completa con la panna montata la farcitura di un Marinozzo ormai cotto e raffreddato. A destra, l'assaggio, durante il quale traspare una certa soddisfazione: buonissimo.

MARINOZZO

IMPREVISTI DI GUSTO

CALAMARI IN CROSTA DI RISO SOFFIATO E MANDORLE

Avete mai mangiato ravioli alle ortiche e limone salato sorseggiando un gin tonic? Avventuratevi in cinque ricette di Daniel Canzian in cui l'incontro tra gli ingredienti è una sorpresa, sempre squisita

RICETTE **DANIEL CANZIAN**, TESTI **ANGELA ODONE**
FOTO **DAVIDE MAESTRI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

RISO ALLA DANIEL
CON ZENZERO
E UOVO BARZOTTO

PLIN ALLE ORTICHE
E LIMONE IN SALAMOIA

CAPESANTE
ALLA SERENISSIMA
CON MELE COTOGNE

Nelle prime due pagine del servizio, piatti dei calamari e del riso **Seletti**; piatto dei plin di ortiche **Pickles Tableware**, posate, **Mepra**. In tutto il servizio fondi di tessuto **Silva**.

QUANTO ALCOL RESTA NEL PIATTO
L'alcol etilico bolle a 78 °C, ma non fatevi trarre in inganno: una piccola porzione potrebbe rimanere. Tenetene conto quando servite una ricetta che contiene un alcolico. Per esempio, lo sapevate che in una salsa flambé, spentasi la fiamma, ne rimane più del 70%?

FINTA TERRINA

DANIEL CANZIAN

Nato in Veneto, a Conegliano, da una famiglia di osti, fin da giovanissimo lavora nelle migliori cucine di Italia e Francia. L'incontro con Gualtiero Marchesi è cruciale: il maestro lo mette a capo dei ristoranti del suo gruppo nel ruolo di executive chef. Dopo aver ricevuto il premio «Pellegrino Artusi» come migliore giovane chef, nel 2013 Canzian apre a Milano il ristorante che porta il suo nome, dove afferma la sua idea di cucina che elimina il superfluo per far parlare la materia prima, secondo semplicità, rispetto della tradizione e stagionalità. Oggi è vicepresidente del board europeo dell'associazione JRE-Jeunes Restaurateurs.

CALAMARI IN CROSTA DI RISO SOFFIATO E MANDORLE

Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g calamari – 300 g farina 00
100 g riso soffiato
100 g mandorle a lamelle
90 g amido di mais
4 fiori di zucca – acqua gassata
olio di arachidi – sale

Pulite i calamari conservando i ciuffi separati dalla sacche. Aprite le sacche, eliminate la pellicola interna e tagliatele a striscioline. Dividete i ciuffi in quattro nel senso della lunghezza.
Mondate i fiori di zucca eliminando il pistillo e apriteli così da ottenere una striscia.
Mescolate farina e amido di mais; unite l'acqua gassata che serve per ottenere una pastella non troppo liquida.
Mescolate il riso soffiato con le lamelle di mandorla e distribuite questo mix in un piatto.
Immergete le striscioline e i ciuffi dei calamari nella pastella e poi nel mix di riso soffiato e mandorle. Friggete pochi pezzi alla volta in abbondante olio bollente fino a doratura e scolate su carta da cucina.
Friggete anche i fiori di zucca.
Spolverizzate di sale appena prima di servire e decorate a piacere con foglioline di carota.

RISO ALLA DANIEL CON ZENZERO E UOVO BARZOTTO

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g riso Carnaroli
250 g verdure miste stagionali (carote, zucchine, cipollotto)
50 g zenzero fresco – salsa di soia
4 uova – 1 limone
peperoncino verde
erba cipollina – sale

Mondate le verdure e tagliatele in piccoli tocchetti regolari.
Pelate lo zenzero e tritatelo finemente con il coltello.
Raccogliete in una padella tutte le verdure e lo zenzero, coprite a filo di acqua, unite 1 cucchiaio di salsa di soia e cuocete finché il liquido non sarà evaporato del tutto.
Immergete le uova nell'acqua bollente e scolatele dopo 5 minuti.
Lessate intanto il riso al dente partendo da acqua fredda salata.
Scolatelo e trasferitelo quindi nella padella delle verdure, mescolate e condite con il succo di 1 limone e 4 cucchiai di salsa di soia (verificate la sapidità), un pizzico di sale, un trito fine di erba cipollina e poco peperoncino verde.
Servite il riso completando ciascun piatto con un uovo.

PLIN ALLE ORTICHE E LIMONE IN SALAMOIA

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 40 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA ALL'UOVO

125 g farina 00
125 g semola rimacinata di grano duro
110 g tuorli – 60 g uovo

PER LA FARCIA DI ORTICHE

70 g ortiche
30 g bruscandoli mondati
25 g tarassaco mondato
zenzero fresco – paprica
aglio – limone in salamoia (nei negozi di specialità orientali oppure online)
peperoncino – sale
olio extravergine di oliva

PER LA SALSA E PER COMPLETARE

50 g noci (se possibile senza la pelle)
20 g pecorino
limone
olio di noci
olio extravergine di oliva
gherigli di noce
sale – pepe

PER LA PASTA ALL'UOVO
Impastate gli ingredienti fino a ottenere una pasta soda, avvolgetela nella pellicola e ponetela in frigo 1 ora.
PER LA FARCIA DI ORTICHE
Mondate le ortiche: tenetele con una mano per il gambo a testa in giù e con un coltello staccate le foglie, in questo modo ridurrete il rischio di pungervi.
Tritate 1 cucchiaino di zenzero con ½ spicchio di aglio e rosolatelo in padella con 2 cucchiai di olio e poco peperoncino fresco tritato. →

Immergete per 1 minuto nell'acqua bollente le ortiche con il tarassaco e i bruscandoli sminuzzati grossolanamente; scolateli e trasferiteli nella padella con lo zenzero. Riducete le fiamma e fate appassire dolcemente per 10-15 minuti con 1 mestolino di acqua, ¼ di 1 limone in salamoia, un pizzico di paprica e uno di sale.
Togliete dal fuoco e frullate in crema con un filo di olio e sale, se serve. Fate raffreddare.

PER LA SALSA DI NOCI
Frullate le noci senza pelle con il pecorino, l'olio di noci, sale, pepe e qualche goccia di succo di limone. Se serve, regolate la consistenza, che dovrà essere cremosa ma non eccessivamente densa, con poca acqua.

PER COMPLETARE
Stendete la pasta in una sfoglia sottile, distribuitevi la farcia in piccoli mucchietti, coprite con altra sfoglia e ritagliate i ravioli.
Lessateli per 2 minuti in acqua bollente salata, scolateli e ripassateli in padella con un filo di olio.
Distribuite la salsa di noci nei piatti e accomodate sopra i ravioli.
Completate con qualche noce spezzettata e, a piacere, con germogli di ortica.
Servite con un gin tonic, che accentuerà l'originalità dei sapori.

CAPESANTE ALLA SERENISSIMA CON MELE COTOGNE

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **12 capesante**
- **50 g alghe wakame essiccate**
- **1 barattolo di mele cotogne sciroppate (in alternativa, pesche o albicocche sciroppate) – succo di limone**
- **erba cipollina – salsa di soia**
- **sale fino e grosso**
- **olio extravergine di oliva**

Immergete le alghe in acqua fredda per 10-15 minuti, poi scolatele e appoggiatele su carta da cucina.
Aprite le capesante inserendo la lama del coltello tra le due valve e facendo leva così da separarle. Con un cucchiaio staccate delicatamente tutto il mollusco dalla valva e immergetelo in acqua e ghiaccio per sciacquarlo.
Rimuovete la trippa (ottima da usare al posto del guanciale per un'amatriciana di mare). Eliminate le viscere.
Separate la noce dal corallo eliminando la piccola nervatura bianca che si trova sul lato della noce.
Lavate molto bene le conchiglie.
Sciacquate ancora in acqua fredda, noci e coralli, poi accomodateli su carta da cucina.
Preparate una salsa emulsionando 30 g di olio, 10 g di succo di limone e 15 g di salsa di soia.
Tagliate le noci di capasanta in fettine sottili e disponetele su un foglio di carta da forno. Coprite a mano a mano con altri fogli di carta da forno affinché non si rovinino a contatto con l'aria.
Affettate le mele cotogne in fettine sottilissime.
Tritate qualche filo di erba cipollina.
Tagliate a mo' di tartare i coralli e conditeli con la salsa che avete preparato e il trito di erba cipollina.
Distribuite un paio di cucchiai di sale grosso nei piatti e posatevi le valve concave di capasanta. Componete la ricetta alternando fettine di noce di capasanta a fettine di mela cotogna e ad alghe wakame. Completate al centro con la tartare di corallo.
FATTO IN CASA In stagione, potete preparare così le mele cotogne sciroppate: mondate 1 kg di frutti, tagliateli in spicchi e fateli bollire per 20 minuti circa in 2 litri di acqua con 600 g di zucchero, una presa di stimmi di zafferano e 1 baccello di cardamomo pestato.
Per conservarle, trasferitele, ancora bollenti, in barattoli di vetro sterilizzati insieme allo sciroppo di cottura; chiudete e sterilizzate in acqua bollente.

FINTA TERRINA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 24 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **350 g ricotta**
- **100 g vino rosso**
- **100 g burro**
- **30 g tartufo nero**
- **30 g farina di avena**
- **8 carote novelle con il ciuffo**
- **4 asparagi bianchi**
- **4 asparagi verdi**
- **4 zucchine mignon**
- **2 foglie di alloro**
- **2 bacche di ginepro**
- **1 cipolla bianca**
- **1 carota grande**
- **1 gambo di sedano**
- **aglio – salvia – rosmarino**
- **foglie di sedano**
- **sale – pepe**

Lasciate in infusione per una notte il vino rosso con l'alloro, 1 rametto di rosmarino, 1 ciuffo di salvia, qualche grano di pepe, le bacche di ginepro e 1 spicchio di aglio.
Filtrate poi il vino, pesatelo e, se necessario, aggiungetene un poco per arrivare a 100 g.
Fate appassire delicatamente il sedano, la carota e la cipolla a tocchi in una casseruola con 30 g di burro.
Aggiungete il vino filtrato, 2 nuove foglie di alloro e 1 spicchio di aglio. Cuocete sulla fiamma viva fino a che il liquido non si sarà ridotto della metà. Infine filtrate.
Fuori del fuoco aggiungete al vino filtrato la farina di avena mescolando con la frusta. Riportate sul fuoco e mescolate bene, come se fosse un roux per preparare una besciamella, incorporate la ricotta, un poco alla volta, e alla fine unite anche il resto del burro.
Preparate uno strato di pellicola sormontando parzialmente due fogli e sovrapponendovene altri due in senso perpendicolare.
Riducete la metà del tartufo in dadini di minuscole dimensioni (brunoise) e uniteli al composto di ricotta.
Distribuite il composto sulla pellicola e arrotolate così da formare un salsicciotto.
Mettetelo in frigo per 12 ore.
Mondate le carote e gli asparagi verdi e tagliate tutto a bastoncino. Mondate le zucchine e gli asparagi bianchi e tagliateli a fettine molto sottili, se possibile con la mandolina o con il pelapatate.
Raccogliete tutto in una ciotola, con anche qualche foglia di sedano, coprite con acqua fredda e lasciate riposare per almeno una decina di minuti. Poi sgocciolate le verdure, tamponatele con carta da cucina e conditele con olio, sale e pepe.
Eliminate la pellicola e tagliate la finta terrina a rondelle. Per aiutarvi usate il coltello leggermente scaldato.
Distribuite le verdure nei piatti, accomodatevi le fette di finta terrina e completate con un macinata di pepe. Accompagnate a piacere con fette di pane integrale tostate.

Il particolare clima delle montagne trentine regala agli spumanti di Cesarini Sforza freschezza e fragranza, mentre i sapienti metodi di lavorazione trasformano le uve migliori in bollicine eleganti, di grande versatilità in tavola. Oltre alla Riserva, la linea 1673 comprende il Brut Rosé e il Noir Nature Dosaggio Zero, entrambi a base di pinot nero.

NOBILI BOLLICINE DI MONTAGNA

Sono trascorsi 50 anni esatti da quando Lamberto Cesarini Sforza fondò la casa spumantistica, nelle terre del Trentino già da secoli vocate alla viticoltura. Oggi il suo nome è diventato sinonimo di bollicine di montagna, prodotte con il metodo classico, di altissima qualità. Tra le aziende che hanno contribuito alla nascita della denominazione Trento Doc, Cesarini Sforza produce circa un milione di bottiglie all'anno, capaci di raccontare tutta la forza del territorio di provenienza. Tra le etichette da non perdere, c'è il Trentodoc Extra Brut 1673 Riserva, a base di sole uve chardonnay coltivate in valle di Cembra, a una quota compresa tra i 450 e i 670 metri, un'altitudine che, insieme ai terreni ricchi di porfido e alle marcate escursioni termiche, ne assicura freschezza e fragranza. La sua elegante complessità deriva, invece, dagli oltre 70 mesi di riposo sui lieviti, un periodo di tempo lunghissimo che regala al vino un perlage particolarmente fine e cremoso. Caratterizzato da profumi di piccola pasticceria, frutta secca e agrumi, ha un gusto ricco, profondo e persistente che lo rende ideale non solo per l'aperitivo, ma anche per accompagnare a tavola tante ricette della tradizione italiana; provatelo con primi piatti vegetariani, formaggi freschi, pietanze a base di pesce e delicati secondi con carni bianche. È indimenticabile in abbinamento ad altri grandi prodotti locali, come il Trentingrana e la trota salmonata affumicata.

CESARINI SFORZA
1673
Riserva
TRENTODOC

CESARINISFORZA.IT

TESTI **MARIA VITTORIA DALLA CIA**, **LAURA FORTI**, **ANGELA ODONE**

LONTANI, VICINO A CASA

FOTO **DANNY CHRISTENSEN**
STYLING **BEATRICE PRADA**

Abbiamo chiesto a cuoche e cuochi che lavorano all'estero di inviarci i loro piatti del cuore, quelli che cucinano per riprendere il filo dei sentimenti e dei sapori familiari, e per tornare alle radici

Piatti della torta **Coralla Maiuri**; piatto dell'apertura **Martina Zena**, sottopiatto **Minimolly Crochet**.

Torta coi becchi

CLAUDIA DEL FRATE, CONQUES, FRANCIA

Pasticciera del ristorante E&T del Moulin de Cambelong, una stella Michelin a Conques, in Francia, Claudia Del Frate si è formata con Isa Mazzocchi, Gualtiero Marchesi, e Oltralpe con Georges Blanc e Sébastien Bras. «Provengo da una famiglia toscana di donne di grande talento culinario – mia madre Rossana, la zia Luigina, le due nonne Erina e Iolanda – e a tutte loro sono immensamente riconoscente. La domenica c'era sempre la torta coi becchi di nonna Erina; ricordo il profumo di frolla in cucina, il cesto con le biete appena raccolte, i pinoli che mangiavo di nascosto; ero incantata accanto a lei quando con gesto veloce e preciso formava i famosi becchi...».

Cialledda fredda

LUIGI FINEO, SANTA MONICA, CALIFORNIA

Private chef negli Stati Uniti, dopo aver lavorato nelle cucine più prestigiose degli USA, da La Botte a Santa Monica (dove nel 2008 prese la stella Michelin come executive chef) al N10 di Alessandro Del Piero a Los Angeles. «La cialledda è un piatto dell'entroterra della Puglia, in particolare di Gravina, la città da cui proviene la mia famiglia. Semplice e deliziosa, fa parte della "cucina povera pugliese", è una delle tradizioni di casa, servita fredda in una calda giornata estiva, spesso al ritorno dalla spiaggia».

Piattini dei frisceu **Martina Zena**, bicchieri **Casarialto**.

Frisceu

GIULIANO SPERANDIO, PARIGI, FRANCIA

Executive chef dello storico ristorante Le Taillevent, due stelle Michelin a Parigi. In Francia dal 2006, formatosi con Pierre Gagnaire e poi approdato nella cucina dell'enfant terrible Christophe Pelé, ha poi improntato la sua ricerca e il suo lavoro nella revisione del repertorio classico della cucina borghese, per proiettarla verso il futuro. Il piatto che lo riporta alle sue origini liguri è un fritto, semplice e ghiotto. «Ho pensato ai frisceu perché mi evocano una sensazione di dolcezza. Hanno il sapore dell'amore di una famiglia, e mi fanno sentire vicino alla mia».

Patate in potacchio

MICHELE CASADEI MASSARI, NEW YORK

Chef, imprenditore, consulente culinario e creatore di Lucciola, ristorante con 18 coperti a New York, aperto nel 2017 con Alberto Ghezzi, suo socio e amico. «Ho in custodia due ricette magiche, veri e propri passaporti che mi trasportano nei momenti più dolci della mia vita: i maccheroni al sugo di nonna Clara e le patate al potacchio di nonno Luigi. Quelle patate, le migliori del mondo, sono un tesoro che conservo gelosamente, solo mio e ora anche un po' vostro, con pochi ingredienti eccezionali».

FOTO **AZZURRA PRIMAVERA**

Piatti degli spaghetti, vassoio delle patate e cucchiaio di portata **Bitossi Home**, sottopiatto **Minimolly Crochet**.

Spaghetti alla Nerano

LUIGI STINGA, ABU DHABI, EMIRATI ARABI UNITI

Chef del ristorante Talea by Antonio Guida, una stella Michelin al Mandarin Oriental di Abu Dhabi. «Ho scelto questa ricetta perché è quella che meglio rappresenta le mie origini campane. Il profumo e il sapore mi ricordano la mia infanzia a Massa Lubrense, quando i colori degli ortaggi annunciavano l'arrivo della primavera. È un piatto che a casa mia non mancava mai e mi ha permesso di condividere le mie radici in questa parte del mondo».

Piatto del riso e piattino del formaggio **Martina Zena**, piatto piano con pois blu **Bitossi Home**, sottobicchiere **Minimolly Crochet**.

Risi e bisi

MAURIZIO PECCOLO, BORDENTOWN, NEW JERSEY

È executive chef al Ristorante Lucca, a Bordentown, l'ultima apertura che ha seguito, dopo quella di molti altri locali in Russia, in Etiopia, a Montecarlo e in Italia. Nato in Svizzera, ma trevigiano di origine, affronta i classici della cultura mediterranea con un approccio creativo. «I risi e bisi erano uno dei cavalli di battaglia dei miei genitori, emigrati in Svizzera. Lo preparavano quando volevano condividere con gli amici un momento di italianità. Mio padre aggiungeva un suo tocco speciale, il vino rosso, che rendeva particolare questo riso tipico veneto. Un piatto che è rimasto impresso nella mia memoria e che ho portato con me in tutto il mondo».

Pasta e patate

ANTONIO ARCIERI, DANZICA, POLONIA

Dopo aver lavorato da El Bulli e da Azurmendi e nei ristoranti spagnoli di Paco Perez, Antonio Arcieri è dal 2019 chef di Arco by Paco Perez e Treinta y Tres in Polonia. «Il piatto che ho scelto è perfetto con le patate novelle di maggio. Mi ricorda i giorni in cui papà cucinava questa sua specialità. Mi riporta alle mie origini calabresi, con la variante del parmigiano, invece della provola, eredità del Nord Italia, dove sono cresciuto. Quando me lo preparo a casa, in Polonia, riesco a vedere la tavola con tutta la famiglia riunita».

Baccalà alla romana

VALERIO SERINO, COPENHAGEN, DANIMARCA

Chef del ristorante Tèrra, una stella verde Michelin, a Copenhagen. «Il baccalà col pomodoro e le patate lo preparava mia nonna paterna, romana. Come un racconto popolare, si è tramandato di gesto in gesto e arricchito via via di dettagli personali. È un piatto che unisce sapido e dolce, morbido con il tenace e croccante, con gli angoli della teglia leggermente affumicati, e vorresti che non finesse mai. È il piatto della conferma, della riunione di famiglia, delle occasioni speciali ma anche della tavola quotidiana».

Piatti degli asparagi con le uova **Martina Zena**, sottopiatto e sottobicchiere **Minimolly Crochet**, bicchieri colorati **Casarialto**.

Asparagi con uova, pecorino e tartufo

ALBERTO ANDOLFO, GEELONG, AUSTRALIA

Chef del ristorante Osteria Fiorenza di Geelong, in Australia. «Sono cresciuto ai piedi dei Colli Euganei nel cuore del Veneto. Vivo all'estero ormai da diverso tempo, e dopo avere veleggiato dal Sudamerica alla Nuova Zelanda per quasi un anno collezionando ingredienti e sapori di un mondo nuovo, sono i piatti più semplici e schietti, e la qualità degli ingredienti, quelli che mi riportano indietro nel tempo e vicino alla famiglia e agli amici lontani, e che mi emozionano ogni volta che li preparo».

Polpettone ligure

NICOLÒ GIACOMETTI, TEMUCO, CILE

Chef e consulente, Nicolò Giacometti è nato a Milano e vive in Cile da oltre dieci anni; tiene corsi di cucina italiana e collabora con diverse istituzioni, tra cui l'Ambasciata d'Italia in Cile, divulgando la nostra tradizione gastronomica. «Anche se il primo pensiero va agli spätzle agli spinaci della famiglia materna, che è altoatesina, il mio comfort food per eccellenza è il polpettone di fagiolini e patate alla ligure, che insieme alla focaccia alla cipolla e alla focaccia al formaggio di Recco è un ricordo delle belle estati passate in Liguria».

Vassoio del polpettone ligure **Les-Ottomans**, piattino con profili rosa **Bitossi Home**.

Frittelle di mele

FLAVIA BARBERA, OSLO, NORVEGIA

Dopo aver lavorato come capo pasticciera da Azurmendi, tre stelle Michelin nei Paesi Baschi, Flavia Barbera è ora pasticciera da Lutlaget, nuova bakery di Oslo. «Le abitudini dei miei nonni sono i ricordi più affettuosi che ho di loro. Ogni inverno partivano da Imperia una domenica mattina all'alba per andare in Piemonte e fare una scorta di mele da lasciar appassire in cantina tra le conserve fino a primavera. Nei mesi la buccia si raggrinziva e la dolcezza si intensificava. E intanto, come con le mele, succedeva lo stesso un po' anche a loro...».

Crema diplomatica al vermut

AURORA STORARI, PARIGI, FRANCIA

Chef, con il compagno Flavio Lucarini, di Hémicycle, una stella e premio Passion Dessert Michelin. Tra gli altri, ha lavorato a Londra da Hedone, in Belgio con Desramaults e in Francia da Le Clarence. «Da romana, questo dolce mi riporta all'infanzia e ai pranzi in famiglia, è la panna e zabaione che trovavo nel vassoio di mignon e nelle torte di compleanno. Stavo cercando una crema per il ristorante, e quando Flavio, romano anche lui, e io l'abbiamo assaggiata, abbiamo sorriso: per chiunque venga da Roma è la crema per eccellenza, quella dei ricordi felici».

TORTA COI BECCHI

Realizzazione Emanuele Frigerio
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA

- 250 g farina
- 125 g zucchero
- 100 g burro
- 1 uovo grande – limone
- lievito in polvere per dolci

PER IL RIPIENO

- 250 g erbette (bietole da foglia)
- 250 g pane secco
- 250 g latte
- 150 g zucchero
- 50 g uvetta
- 30 g pinoli
- 30 g burro
- 25 g cedro candito
- 2 tuorli – 1 uovo
- ½ arancia – ½ limone
- rum – cannella
- noce moscata
- sale – pepe

PER LA PASTA FROLLA

Lavorate il burro con lo zucchero e scorza grattugiata di limone, poi incorporate l'uovo e infine impastate velocemente con la farina setacciata insieme a 1 cucchiaino da caffè di lievito. Raccogliete la pasta frolla a palla, avvolgetela nella pellicola e mettetela in frigo per 1 ora.

PER IL RIPIENO E PER COMPLETARE

Spezzettate il pane e bagnatelo con il latte.
Sbollentate per pochi istanti le erbette per ammorbidirle, scolatele molto bene e saltatele in padella con il burro e un pizzico di sale; cuocetele finché non saranno asciutte; fatele raffreddare, quindi tritatele in modo grossolano e mescolatele con il pane strizzato, un goccio di rum, la scorza degli agrumi grattugiata, un pizzico di spezie e tutti gli altri ingredienti.
Stendete la pasta frolla a 3-4 mm e con essa foderate una tortiera (ø 22 cm) con il fondo rivestito di carta da forno: ponete un disco di frolla sul fondo e lungo il bordo disponete, leggermente sormontati, tanti «becchi» di frolla (ritagliateli con uno stampo a goccia lungo 6 cm). Distribuite il ripieno nella tortiera e completate con una griglia di strisce di pasta frolla.

«I clienti del ristorante, perlopiù francesi, anche se non conoscono la crema diplomatica, assaggiando la mia versione "leggera" con note amare, gioiscono e chiedono il bis, come facevo io da piccola»

AURORA STORARI

Infornate a 180 °C per 45 minuti circa. Sformate la torta dopo che si sarà raffreddata.

CIALLEDDA FREDDA

Realizzazione Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g pane casareccio raffermo
- 150 g pomodorini ciliegia
- 2 piccoli cetrioli
- 1 piccola cipolla rossa
- olio extravergine di oliva
- origano – sale

Affettate sottilmente la cipolla e lasciatela immersa in acqua fredda per una decina di minuti.
Lavate e tagliate i pomodori in spicchi o a metà, conditeli con olio, sale e origano e lasciate riposare per 10-15 minuti.
Tagliate il pane a cubotti.
Sgocciolate la cipolla e asciugatela con carta da cucina.
Sbucciate i cetrioli e affettateli sottilmente.
Raccogliete in una terrina pane, cetrioli, cipolla e pomodori con parte del liquido che si sarà formato, condite con olio, abbondante origano e sale. Mescolate con delicatezza e trasferite nel piatto di portata.
Bagnate con acqua fredda, il resto del liquido dei pomodori, ancora un filo di olio, origano e sale, se serve. Fate riposare in modo che tutto il liquido venga assorbito e poi servite.

FRISCEU

Realizzazione Davide Brovelli
Impegno Medio
Tempo 30 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g farina
- 200 g cipollotti
- 125 g latte
- 4 g lievito di birra
- olio di arachide
- sale

Sciogliete il lievito nel latte, quindi unite la farina, 125 g di acqua e mescolate.
Mondate i cipollotti e tritate i bulbi e parte del verde. Uniteli alla pastella, salate, mescolate e lasciate riposare per 1 ora.
Friggete la pastella versandola a piccole porzioni, con un cucchiaio, in una casseruola di olio a 180 °C. Cuocete per 2-3 minuti, poi scolate i frisceu su carta da cucina, salateli e serviteli. Potete accompagnarli, a piacere, con maionese mescolata con un pizzico di senape e 1 cucchiaino di miele.

PATATE IN POTACCHIO

Realizzazione Davide Brovelli
Impegno Facile
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g patate
- 50 g lardo
- 2 spicchi di aglio
- rosmarino
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

Pelate le patate e tagliatele a pezzetti non troppo piccoli. Sciacquateli, quindi sbianchiteli in acqua bollente salata per 3 minuti. Scolateli e metteteli in un recipiente.
Conditele con olio extravergine di oliva, sale e il lardo tagliato a pezzetti. Mescolate con le mani per distribuire l'olio in modo uniforme.
Disponete le patate in una teglia →

foderata con carta da forno, insieme con 2 spicchi di aglio schiacciati, 2 rami di rosmarino, un po' di pepe.
Terminate di cuocerle nel forno a 200 °C per circa 30 minuti.
Servitele a piacere con maionese, e un po' di paprica.

SPAGHETTI ALLA NERANO

Realizzazione Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g zucchine
300 g spaghetti
Grana Padano Dop
basilico
olio extravergine di oliva
sale
pepe nero

Mondate le zucchine e tagliatele in rondelle sottili.
Friggetele, poche alla volta, nell'olio bollente fino a doratura.
Scolatele, a mano a mano, su un vassoio foderato di carta da cucina e profumatele con basilico fresco spezzettato.
Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata e scolateli al dente tenendo da parte 2 mestoli di acqua di cottura.
Saltate spaghetti e zucchine in una padella velata di olio con 3-4 cucchiai di grana grattugiato e foglie di basilico.
Servite completando con foglie di basilico fresche e una macinata di pepe.

RISI E BISI

Realizzazione Davide Brovelli
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g piselli freschi
300 g riso Vialone Nano
100 g carota
60 g burro
60 g Parmigiano Reggiano Dop
50 g sedano
1 cipolla – aglio
miele
vino rosso
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Sgranate i piselli e lavate sia i semi sia i baccelli.
Preparate un brodo vegetale con ½ cipolla, sedano e carota, tutto a pezzetti, e una manciata di baccelli; lasciatelo sobbollire salando leggermente per 40 minuti.
Tritate l'altra metà della cipolla e soffriggetela dolcemente in un velo di olio insieme con 1 spicchio di aglio (che poi toglierete).
Unite i piselli e mescolate, quindi aggiungete il riso e tostatelo.
Bagnatelo con un mestolo abbondante di brodo bollente, filtrandolo, e portate il riso a cottura in circa 15 minuti, aggiungendo a poco a poco il brodo bollente.
Mantecate il riso, molto cremoso, con il burro freddo e il parmigiano grattugiato.
Riducete intanto in un pentolino ½ bicchiere di vino rosso con ½ cucchiaino di miele, per 5-6 minuti.
Completate il riso con gocce di riduzione di vino e una macinata di pepe.

PASTA E PATATE

Realizzazione Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g patate novelle
320 g pasta mista
200 g Parmigiano Reggiano Dop
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
peperoncino fresco
sale

Pelate le patate e tagliatele in cubetti non troppo piccoli.
Fatele bollire in abbondante acqua salata. Quando mancano circa 10 minuti al termine della cottura, calate la pasta.
Soffriggete nel frattempo in una pentola velata di olio l'aglio, tagliato a lamelle, fino a quando non prenderà un colore dorato.
Scolate delicatamente la pasta e le patate nella padella con l'aglio e conservate l'acqua di cottura.
Saltate tutto e mantecate usando qualche mestolino di acqua di cottura e il parmigiano grattugiato. Le patate cominceranno a disfarsi dando così al piatto una consistenza cremosa.

«L'osteria in Australia è ora il luogo dove posso concentrare tutte le mie energie sul fare quello che mi viene naturale e cucinare quei sapori che definiscono il successo universale della cucina italiana. Semplicità e qualità: è questo il nuovo modo di essere innovativo»

ALBERTO ANDOLFO

Completate a piacere con altro parmigiano, rondelle di peperoncino fresco ed erbe aromatiche; noi abbiamo usato rosmarino e salvia.

BACCALÀ ALLA ROMANA

Realizzazione Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g baccalà dissalato
300 g passata di pomodoro
150 g patate novelle
100 g olive nere
20 g uvetta
15 g pinoli – 1 scalogno
olio extravergine di oliva
origano fresco – sale

Tagliate le patate in quattro spicchi e mettetele a bagno in acqua fredda.
Affettate lo scalogno e fatelo appassire in un ampio tegame con un velo di olio.
Aggiungete poi la passata, origano, sale e cuocete per una decina di minuti.
Sbollentate le patate per un paio di minuti. →

Chapter 01 — Giorgio Camuffo
University professor and Art director
Venice, Italy

zafferano

Dividete il baccalà in 4 tranci e rosolateli in padella con un velo di olio per circa 30 secondi per parte.
Versate in una pirofila un velo di salsa, aggiungete il baccalà, le patate e l'uvetta, reidratata; infornate a 180 °C per 40 minuti circa. Dieci minuti prima della fine aggiungete le olive, i pinoli, leggermente tostati ma non abbrustoliti. Sfornate, lasciate riposare, poi servite con origano fresco.
VARIAZIONI SUL TEMA
Rispetto al procedimento indicato da Valerio Serino, noi abbiamo unito le patate nel sugo insieme con il baccalà rosolato, anziché cuocerle direttamente con lo scalogno.

ASPARAGI CON UOVA, PECORINO E TARTUFO

Realizzazione Sara Foschini
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg asparagi bianchi (in alternativa anche verdi)
8 uova – tartufo estivo
Pecorino Romano Dop
sale – pepe

Mondate gli asparagi: eliminate la base del fusto e pulite il resto con il pelapatate.
Cuoceteli al vapore, nel cestello apposito, oppure lessateli: alla fine dovranno conservare una certa consistenza, pur riuscendo a penetrarli con facilità con uno stecchino.
Portate a lieve bollore una padella con un dito di acqua e rompetevi un uovo alla volta, cuocendolo delicatamente come se fosse al tegamino, ma senza usare olio.
Distribuite gli asparagi nei piatti, accomodate sopra, in ciascuno, due uova e completate con lamelle di pecorino, di tartufo, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

POLPETTONE LIGURE

Realizzazione Davide Brovelli
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g patate
400 g fagiolini
100 g pangrattato
100 g Parmigiano Reggiano Dop
2 uova
1 tuorlo
maggiorana
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pelate le patate, tagliatele a pezzetti e lessatele in acqua bollente salata per 20 minuti.
Mondate i fagiolini e lessateli in acqua bollente salata per 10 minuti, quindi scolateli e tritateli grossolanamente.
Schiacciate le patate e mescolatele con i fagiolini e maggiorana, in una ciotola. Aggiungete 80 g di pangrattato, il parmigiano grattugiato, le uova e il tuorlo, un filo di olio extravergine, sale e pepe.
Mescolate gli ingredienti finché non avrete ottenuto un composto omogeneo.
Ungete una teglia rettangolare (24x20x2 cm) e cospargetela con pangrattato, quindi riempitela con il composto di verdure, in uno strato non troppo alto. Cospargete anche la superficie con pangrattato e un filo di olio e infornatelo a 180 °C per circa 30 minuti. Lasciatelo intiepidire prima di tagliarlo e servirlo.

FRITTELLE DI MELE

Realizzazione Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
240 g farina
140 g acqua frizzante
2 uova
2 mele gialle piemontesi
zucchero
olio extravergine delicato (ideale quello ligure)

Raccogliete 140 g di zucchero e le uova in una ciotola e mescolate con una frusta. Stemperate con l'acqua frizzante (l'anidride carbonica favorisce lo sviluppo della pastella durante la cottura e ne accentua la fragranza). Incorporate infine la farina, mescolando fino a ottenere una pastella.
Tagliate le mele in 6-8 spicchi ciascuna e tuffatele nella pastella.
Scaldate abbondante olio a 160 °C circa e friggete le mele (se volete una frittura di sapore più neutro, utilizzate una parte di olio di arachide). Quando le mele saranno ben dorate, scolatele e «impanatele» in abbondante zucchero.
Servitele subito, calde.

CREMA DIPLOMATICA AL VERMUT

Realizzazione Emanuele Frigerio
Impegno Medio
Tempo 30 minuti più 1 ora e 30 minuti di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g panna fresca
250 g vermut bianco
100 g zucchero
33 g amido di mais
25 g Marsala secco
15 g burro
1 mandorla armellina (in alternativa 5 gocce di aroma di mandorla amara)
1 uovo – 1 tuorlo
baccello di vaniglia – sale

Mescolate l'uovo e il tuorlo con lo zucchero, un pizzico di sale, un po' di polpa di vaniglia, l'amido di mais. Amalgamate con cura usando una spatola, senza incorporare aria, che ostacola la gelificazione.
Portate a ebollizione il vermut, togliete dal fuoco, unite la mandorla armellina e lasciate in infusione per 10 minuti. Versatelo quindi sulle uova e cuocete mescolando con una frusta e facendo addensare la crema per circa 1 minuto dal levarsi di un lieve bollore.
Togliete dal fuoco e mantecate con il burro (darà una consistenza molto vellutata), mescolando per abbassare la temperatura. Distribuite poi la crema in una pirofila, copritela con la pellicola e lasciatela raffreddare fino a 30 °C. A quel punto prelevatene 200 g e mescolateli con il Marsala; incorporate infine la panna, semimontata «a velluto», con delicati movimenti dal basso verso l'alto. Ponete in frigo per 1 ora.
Servitela in grandi coppe accompagnando a piacere con biscotti alle mandorle.
AMIDI DIVERSI
Potete sostituire metà dell'amido di mais con amido di riso, che favorisce la gelificazione e conferisce alla crema una consistenza ancora più delicata.

LA CUCINA ITALIANA

PER CANTINA ZACCAGNINI

AMBASCIATORI D'ABRUZZO

Emblema del vino abruzzese nel mondo, la cantina Zaccagnini è stata fondata nel 1978 sulle colline di Bolognano, in provincia di Pescara, tra il mare Adriatico e il monte Morrone, in una terra ricca di risorse naturali, parchi nazionali e foreste che hanno regalato alla regione il soprannome di "polmone verde d'Italia". Qui, i terreni argillosi e il microclima secco, ventilato e con forti escursioni termiche permettono la coltivazione dei vitigni tipici abruzzesi, come montepulciano, trebbiano, pecorino, passerina e il raro moscato di Castiglione, e di varietà internazionali, riducendo al minimo i trattamenti, in un'ottica di sostenibilità e salvaguardia del territorio. L'azienda è stata tra le prime a credere nel Cerasuolo e ha lanciato sul mercato una linea di vini divenuta iconica, quella del "Tralcetto", un tipico rametto di vite, raccolto dopo la vendemmia e apposto a mano per ornare il collo delle bottiglie come simbolo di un attaccamento profondo alla viticoltura e all'Abruzzo. Alle sei etichette della linea quest'anno se ne aggiunge una nuova, il Montepulciano d'Abruzzo Riserva, con affascinanti profumi di rosa, frutti di bosco e spezie e una struttura equilibrata, che gli permette una lunga evoluzione in bottiglia. Oggi parte del Gruppo Argea, Cantina Zaccagnini merita una visita non solo per i buoni vini, ma anche per la bellezza che negli anni ha saputo regalare al territorio, con opere d'arte contemporanea disseminate tra le vigne e in cantina, di maestri del calibro di Joseph Beuys e Mimmo Paladino.

La bottiglia del nuovo Montepulciano d'Abruzzo Riserva è ornata con il caratteristico tralcetto, che identifica i vini di Zaccagnini nel mondo e ne simboleggia l'attaccamento alla coltivazione della vite. Rosso, vibrante e di media struttura, si abbina a salumi e formaggi, primi tradizionali come lasagne e pasta al ragù, secondi di carne con intingoli di funghi e verdure. Sopra, una veduta della cantina.

La raccolta dei fagiolini lunghi nell'orto della famiglia Spinetti, a Montignoso, in Toscana.

I MIGLIORI PRODUTTORI

FOTO **G. BRETZEL**

Da Nord a Sud, isole comprese, gli indirizzi scelti per voi dalla redazione di La Cucina Italiana *per conoscere dove nascono alcuni dei più prelibati prodotti alimentari, dal vero pesto alla genovese ai torroncini, ma anche carni di animali liberi, come una volta, e ortaggi coltivati con nuove tecniche che imitano la natura*

A CURA DI **MAURIZIO BERTERA**, **MARIA VITTORIA DALLA CIA**, **SARA MAGRO**

PIEMONTE

1. Altalanga Azienda Agricola
(Alba, CN)
Ha avuto il merito di recuperare molti terreni abbandonati di Langa per riportarli alle antiche produzioni di nocciole, ortaggi e tartufi. **La specialità:** tutto quello che è nocciola, lavorata in modo perfetto. Da quelle salate a quelle crude, dalla farina alla granella fino all'originale olio. Imperdibili le nocciole ricoperte di cioccolato al latte.
altalangaaziendaagricola.it

2. La Soleggiata
(Cerrione, BI)
Se credete nel detto «Una mela al giorno leva il medico di torno», questo è l'indirizzo giusto per voi: dal 2015 si coltivano con agricoltura biologica diverse varietà, poi trasformate in succhi, confetture, dolci, salse, distillati e tisane. **La specialità:** la mostarda biellese di mele, per accompagnare carni, formaggi e dolci.
lasoleggiata.it

3. La Granda
(Genola, CN)
Nata come associazione di allevatori nel 1996, ha creduto e dato vita a un progetto di rilancio della Razza Bovina Piemontese e a una rivalorizzazione del consumo di carne di qualità. **La specialità:** ovviamente la carne. Molto buoni i piccoli tagli, ma merita assolutamente il salame crudo di bovino al Barolo di Serralunga Docg.
lagranda.it

4. Acquerello
(Livorno Ferraris, VC)
Una delle riserie più famose del mondo, che – nonostante

la notorietà – non ha perso una visione artigianale e curatissima del prodotto principe del Vercellese. **La specialità:** se il riso invecchiato un anno, in latta o nel classico pacchetto, è già eccellente, quello di sette anni conquista qualunque gourmet.
acquerello.it

5. La Montemarzina
(Montemarzino, AL)
Da oltre sessant'anni, è un'azienda familiare che produce e trasforma i frutti tipici dei Colli Tortonesi. Albicocche, susine, pere e ciliegie, vendute fresche, sciroppate o impiegate per confetture realizzate partendo dalle vecchie ricette delle nonne. **La specialità:** il ruolo di star spetta alla pesca di Volpedo. **La curiosità:** al tramonto si può prendere l'aperitivo nel frutteto.
lamontemarzina.it

6. Lenti Rugger
(Santena, TO)
Novant'anni di cultura piemontese sui salumi, creata dal fondatore Attilio Lenti, riaffermando i natali sul prosciutto cotto. **La specialità:** sono buoni il carpaccio di bresaola e la gran fesa di tacchino arrosto. Ma il vero gioiello è il grand'arrosto alle erbe *Lenti e lode*, con la carne cotta con metodo antico.
lenti.it

7. Pastificio Valle Belbo
(Santo Stefano Belbo, CN)
Uno specialista in pasta artigianale nella regione del riso per eccellenza. Qui si esaltano le tradizioni di Langa. **La specialità:** tajarin, agnolotti, i plin (anche di magro). Tutti a base di materie prime top e di freschezza assoluta.
pastificiovallebelbo.it

VALLE D'AOSTA

8. Armoland
(Arnad, AO)
Un luogo particolare, creato da Elisa Urbano, dove i suini neri vengono allevati in un bosco di castagni e querce, così da nutrirsi in modo naturale e vivere con ampia libertà. **La specialità:** i salumi ricavati dai suini neri come la coppa, il tradizionale boudin, la crema di pancetta normale e piccante.
armoland.com

9. Azienda Agricola Elex
(Nus, AO)
Tre generazioni di allevatori che pian piano hanno migliorato la produzione, concentrandosi nei prodotti lattiero-caseari, con attenzione totale alla cura degli animali. **La specialità:** i formaggi tradizionali della valle, a partire dal Reblec che è ricavato

dalla panna affiorata spontaneamente, alla quale viene aggiunto latte crudo intero.
Tel. 335 5679031

LIGURIA

10. Sommariva Tradizione Agricola
(Albenga, SV)
Di generazione in generazione, partendo da un semplice frantoio, i Sommariva hanno fatto di questa azienda del Ponente un riferimento per chi ama i prodotti a base di olio.
La specialità: potendo contare su un grande extravergine, le olive taggiasche sott'olio, in primis, ma anche il pesto, le creme (come quella di acciughe), le conserve di carciofini e funghi.
oliosommariva.com

11. Pastificio Santa Rita
(Conscenti, GE)
Nel cuore della Val Graveglia, uno dei produttori artigianali più bravi nelle paste della tradizione ligure.
La specialità: tutte quelle del repertorio regionale, ossia trenette avvantaggiate (con farina integrale), trofie, fettuccine di castagna, taglierini al nero di seppia, scurcuzùn (la pasta di semola di grano duro per il minestrone).
pastificiosantarita.it

12. Pesto Rossi
(Genova)
Quasi ottant'anni di prodotti gastronomici ad alto livello per la famiglia Panizza.
La specialità: il pesto preparato con basilico Dop e aglio di Vessalico, senza alcun conservante o trattamento termico. Si può avere anche senza aglio. **La curiosità:** Roberto Panizza, il titolare, è anche il patron del celebre ristorante Il Genovese, e l'ideatore del Campionato mondiale del pesto al mortaio.
pestorossi.it

LOMBARDIA

13. Farina & Passione
(Busto Arsizio, VA)
Nata come microimpresa domestica, la quarta in Italia, l'attività di Laura Berardi e Barbara Esposti Apiccino è specializzata in prodotti da forno dolci e salati, pasta fresca, piatti pronti.
La specialità: i biscotti al farro e una loro originale e deliziosa versione dei famosi krumiri.
farinaepassione.it

14. Agricola Bariselli
(Calcio, BG)
Nasce dalla voglia di coltivare tutto il meglio della natura a chilometro zero e a zero compromessi, partendo da frutta e verdura.
La specialità: di tutto e di più, visto che si passa dalle paste artigianali di mais e grano duro ai succhi di frutta, dai prodotti da forno alle gallette fino alle creme e alle confetture.
agricolabariselli.com

15. Pasta Negri
(Chiuro, SO)
L'artigianalità della pasta nel cuore della Valtellina, con due linee: 100% di semola di grano duro italiano e grano saraceno integrale, entrambe biologiche.
La specialità: il pizzocchero, che nasce da una miscela equilibrata e ben studiata tra la semola italiana e la farina di grano saraceno integrale macinato direttamente.
pastanegri.com

16. Mostarda Luccini
(Cicognolo, CR)
Dietro la storia di Luccini c'è quella dell'Osteria de l'Umbreleer di Cicognolo, un'istituzione della provincia cremonese, e della leggendaria mostarda artigianale della signora Caterina. Oggi quella tradizione continua a vivere in una produzione che parte da una linea di mostarde – zucca, cedro, more, meloni antichi – per arrivare alle numerose salse.
La specialità: la salsa Magnabufèt, sublime mix di peperoni, pomodori, carote, cipolle, sedano e prezzemolo. Con bolliti e formaggi, in gloria sul pane.
mostardaluccini.com

17. Principe di Fino
(Fino Mornasco, CO)
Galline libere e felici, che possono razzolare e nutrirsi in spazi molto grandi, piantati a frutteto, e con musica di Mozart in filodiffusione: questo è il cuore del progetto di Diana Ricotti che produce

38

uova biologiche di primissima qualità. L'azienda è ecosostenibile e ha come obiettivo l'attestazione di Impatto Zero.
La specialità: le rare uova azzurre delle galline razza araucana.
principedifino.it

18. Bettella
(Gabbioneta-Binanuova, CR)
Da Rovato nel 1885 alla Bassa Cremonese negli anni Cinquanta, prima come azienda agricola, per diventare poi, vent'anni dopo, un allevamento di suini di alta qualità.
La specialità: il prosciutto crudo XXL con 60 mesi di stagionatura è una delle massime espressioni di questo salume in Italia.
salumibettella.it

19. Riserva San Massimo
(Gropello Cairoli, PV)
La Riserva San Massimo è un'area naturale di oltre 800 ettari, nel Parco lombardo della Valle del Ticino, che comprende aree agricole, brughiere, una foresta incontaminata ricca di risorgive e fontanili, e sentieri con alberi da frutto autoctoni. Qui si coltivano tre varietà di riso di qualità eccellente, il Carnaroli, sia classico sia integrale, il Rosa Marchetti e il Vialone nano, apprezzati anche dai più grandi cuochi italiani.
La specialità: il riso Carnaroli.
riservasanmassimo.net

20. Adèl
(Novate Milanese, MI)
Sorpresa nella periferia di Milano: un laboratorio dove si lavorano materie prime semplici acquistate da piccoli agricoltori e artigiani della zona. **La specialità:** le creme spalmabili in vasetto, spesso senza zuccheri aggiunti, preparate con l'aiuto di un mulino a pietra. Grande golosità con il pistacchio, la nocciolata, arachidi e cacao.
adel-lab.it

21. Cazzamali
(Romanengo, CR)
Uno dei produttori cult di carne in Italia grazie alla lavorazione di bovini da allevamenti super selezionati. Gestione familiare ma con grande spirito innovativo.
Le specialità: crudi, burger, lingotti di Fassona, bistecche ma anche tutti i tagli spesso sottovalutati.
cazzamali.com

→

FOTO **J. SALVI**

22. Fattoria San Giuda
(Rozzano, MI)
All'interno del Parco agricolo Sud Milano, è un'azienda di 54 ettari che produce cereali, frumento e ortaggi e alleva bovini di razza Limousine e altri animali, come galline e conigli. Al punto vendita si acquistano tutti i prodotti di produzione propria, insieme a una selezione proveniente da altre aziende agricole del territorio. **La specialità:** i vari tagli di carne bovina.
fattoriasangiuda.com

23. Ernesto Brusa
(Varese)
Viaggia verso il primo secolo di attività la fabbrica che ha reso celebri i confetti di Varese, puntando su piccoli capolavori a base di mandorla e zucchero. **La specialità:** i classici confetti con la mandorla d'Avola o al cioccolato. Ma sono originali e buoni anche quelli ai gusti frutta e alcolici.
ernestobrusa.com

24. Terra Tuinse
(Vedano al Lambro, MB)
Allevatori green molto attenti alla salute delle galline, cresciute a terra e alimentate con mangime ecologico. **La specialità:** le uova sono eccezionali. Vendono anche frutta e verdura a chilometro zero.
terratuinse.it

VENETO

25. Piccolo Brite
(Cortina d'Ampezzo, BL)
Nella piccola ma notissima rete dello chef stellato Riccardo Gaspari e della compagna Ludovica Rubbini, questo è il curato caseificio ricavato nella stalla di famiglia. **Le specialità:** burro, yogurt e formaggi lavorati con il latte crudo delle mucche di proprietà e rigorosamente senza prodotti chimici.
sanbrite.it

26. La Casa sulla Collina
(Galzignano Terme, PD)
Una bella realtà con quarant'anni di storia, e un laboratorio artigianale per la produzione di conserve vegetali, vegetali essiccati e infusi di erbe aromatiche. **La specialità:** la gamma di vasetti che possono contenere delle squisite composte di frutta o verdura (a volte insieme), e delle creme come quella di zucca, amaretti e cannella.
lacasasullacollina.com

27. Riseria Ferron
(Isola della Scala, VR)
Le origini risalgono al 1650, intorno a quella Pila Vecia – simbolo della casa – che è protetta dalla Sovrintendenza dei Beni Culturali per il suo valore storico. **La specialità:** nella proposta di risi, spicca il Vialone Nano nella versione Veronese Igp Selezione Pila Vecia e Riserva dello Chef.
risoferron.com

28. Meggiolaro
(Stra, VE)
È nata con l'obiettivo (raggiunto) di nobilitare attraverso la cottura i salumi considerati poveri. A guidare la lavorazione sono Nello Meggiolaro e la moglie Marina. **La specialità:** il prosciutto cotto chiamato simpaticamente *Arroganza*. Originale anche la porchetta con solo qualche punto di contatto con quella classica umbra.
meggiolarosrl.it

29. Bazza
(Terrassa Padovana, PD)
Vanni Bazza è stato uno dei primi norcini veneti a realizzare salami senza conservanti. E continua su questa strada usando solo carni italiane di allevamenti selezionati. **La specialità:** la soppressa naturale con aglio, molto delicata. Sono eccellenti anche la lonza con lardo e il salame naturale.
salumibazza.it

TRENTINO ALTO ADIGE

30. Karl Bernardi
(Brunico, BZ)
Da macellaio di grande esperienza, è diventato un affinatore e produttore del meglio sul territorio. Che siano carni e formaggi, reperiti con cura certosina. **La specialità:** Bernardi è considerato il re del gulasch in lattina, a livello delle migliori stube. Ma l'antica passione per i salumi lo porta a proporre anche una bresaola e uno speck tirolese di livello.
bernardi-karl.it

31. Herbert Lechner
(Laas, BZ)
Da tre generazioni, la famiglia Lechner è attiva nella coltivazione del cavolo, ingrediente base per la produzione dei crauti molto usati nelle pietanze locali. **La specialità:** i crauti, appunto, sia bianchi che rossi. Buoni anche i cetrioli che provengono da coltivazioni proprie e sono trasformati in croccanti sottaceti.
ahrntalnatur.com/it

32. Trota Oro
(Preore, TN)
L'azienda, alle porte del Parco naturale Adamello Brenta, è specializzata nella lavorazione di trote, salmerini e coregoni dei quali si prendono cura dall'allevamento alla trasformazione. Le acque fredde e gli ambienti incontaminati, oltre a lavorazioni artigianali con ingredienti di prima scelta, danno risultati di pregio. **La specialità:** il salmerino alpino marinato e conservato sott'olio.
trotaoro.it

FRIULI VENEZIA GIULIA

33. FriulTrota
(San Daniele del Friuli, UD)
Uno dei produttori più rinomati in Italia per il pesce d'acqua dolce, trota in primis, con una filiera senza pari. **La specialità:** la Regina di San Daniele, una trota salmonata affumicata a freddo con legni, bacche ed erbe aromatiche, in fette lunghe tagliate a mano.
friultrota.com

34. Morgante
(San Daniele del Friuli, UD)
Da oltre un secolo, uno dei punti di riferimento per il prosciutto crudo più famoso della regione e per la salumeria in generale. **La specialità:** oltre a un grande San Daniele, spiccano il Praga con osso, che si ispira alla tradizione mitteleuropea, e lo speck nazionale con le note di fumo, spezie e frutta secca.
morgante.it

35. Malga Alta Carnia
(Sauris, UD)
Si caratterizza per la stagionatura dei formaggi a ben 1.250 metri

di altitudine, utilizzando pascoli a quota ancora superiore. **La specialità:** il Malga Carnia Sauris, in più versioni (giovane, stagionato, vecchio e stravecchio), è il prodotto simbolo ma anche le ricotte affumicate e i formaggi affinati non deludono le attese. *malgacarniaformaggi.it*

36. Salumi Lovison
(Spilimbergo, PN)
Centoventi anni di attività, impiegando solo carne di suini nati e allevati nel raggio di 20 km, con metodi antichi. **Le specialità:** quelle tradizionali del Friuli-Venezia Giulia, non facilmente reperibili come il Musetto realizzato con le parti povere dell'animale e l'Ossocollo, la coppa che subisce due salature. *salumilovison.com*

37. Tosoni
(Spilimbergo, PN)
Una famiglia che dal 1940 si diletta nella produzione di formaggi tradizionali, con ricette spesso antiche. **La specialità:** imperdibile il rarissimo formaggio Asino di cui Tosoni è l'unico casaro rimasto. Si prepara immergendo le formaggelle fresche in una salamoia di latte, panna e sale. *tosoniformaggi.it*

EMILIA-ROMAGNA

38. Maison des Abeilles
(Albinea, RE)
Anna Ganapini guida, insieme al compagno Nicolae, questa piccola azienda a conduzione familiare che produce in particolare miele millefiori, di acacia e di castagno. **La specialità:** quest'anno miele di melata, una rarità che non è disponibile tutti gli anni. **Curiosità:** Anna ricicla tutta la cera degli alveari e la trasforma in candele. *maisondesabeilles.it*

39. Capitelli
(Borgonovo Val Tidone, PC)
Uno dei grandi nomi della norcineria artigianale emiliana, amato anche dagli chef famosi come Massimo Bottura. **La specialità:** in primis il prosciutto cotto di alta qualità San Giovanni, tra i più buoni in Italia. Ma sono fuori dal comune anche la spalla cotta Proibita e la pancetta in tre cotture Giovanna. *cottocapitelli.com*

40. Caseificio Gennari
(Collecchio, PR)
È stato definito la «Ferrari del Parmigiano» grazie a un attento controllo della filiera che ha inizio con la selezione degli allevatori che collaborano con il marchio da oltre cinquant'anni. **La specialità:** il cofanetto Taste Different con l'interpretazione del Parmigiano Reggiano stagionato 24 mesi, con latte di differenti razze bovine – Frisona, Vacca Rossa, Vacca Bruna. *caseificiogennari.it*

41. Salumificio Frati Carla
(Fontanellato, PR)
Dal 1958, tre generazioni lavorano con passione e rigore carni suine allevate in zona e alimentate a cereali. **La specialità:** il Parmigiano Reggiano 12, 24 e 36 mesi, e tutti i salumi tipici di Parma, dallo strolghino al prosciutto crudo, dalla culatta al culatello. E poi fiocchetto, coppa e lombino. *salumifrati.it*

42. Galloni Prosciutto
(Parma)
Una bella realtà familiare, famosa nel mondo per la qualità dei suoi prosciutti crudi, provenienti da una filiera controllata e da allevamenti rigorosamente nazionali. **La specialità:** sicuramente Barrique, il prosciutto di diciotto mesi affinato per sei mesi in botti di rovere originariamente utilizzate per l'invecchiamento di Barolo e Nebbiolo. *galloniprosciutto.it*

43. Pastificio Groppi
(Piacenza)
In Emilia, lo sappiamo bene, con la pasta fresca non si scherza. Il Pastificio Groppi di Piacenza, nato nel 2001, rende omaggio alla grande tradizione di questo territorio portando avanti con successo una produzione che va dagli anolini allo stracotto fino a quei pisarei destinati a finire nel piatto con gli immancabili fagioli, i faśö, come preciserebbero gli autoctoni. **La specialità:** i tortelli piacentini, quelli con la «coda», sia chiaro. *pastificiogroppi.it*

20

TOSCANA

44. Famiglia Desideri
(Montecatini Terme, PT)
La produzione artigianale di dolci tipici toscani è di lunga data, tanto che nel 1911 i brigidini di Lamporecchio vincono la medaglia d'oro all'Esposizione Campionaria di Milano. Sono da provare anche il croccante, i ricciardelli di Siena, i cantucci di Prato e i brutti ma buoni. **La specialità:** le cialde di Montecatini, sottilissimi wafer con granella di mandorle e vaniglia, fatti stagionare per venti giorni. *cialdedesideri.it*

45. Azienda Agricola Spinetti
(Montignoso, MS)
Piccola realtà familiare che coltiva ortaggi, e che quotidianamente raccoglie e vende ai negozi di ortofrutta locali. **Le specialità:** fiori di zucca, fagiolini lunghi fino a mezzo metro, che in questa zona chiamano «stringhe di Sant'Anna», e pomodori bistecca. **La curiosità:** Davide Oldani si rifornisce da loro, quando va a Forte dei Marmi. *via Pero 31 (località Renella)*

46. Azienda Agricola Bio Floriddia
(Peccioli, PI)
Biologica dal 1987, l'azienda è stata fondata negli anni Sessanta da Giuseppe e Sabia Floriddia ed è ora gestita dai figli Rosario e Giovanni. La produzione è incentrata sui cereali antichi, poi trasformati nel mulino a pietra di proprietà in farine destinate alla vendita e alla realizzazione di pasta, pane e altri prodotti da forno. **La specialità:** il pane con farine di tipo 1 di soli grani antichi, cotto nel forno a legna. *aziendabiofloriddia.com*

47. Manufatto Cacao
(Pisa)
L'indirizzo di Cecilia Iacobelli e Paul De Bondt, coppia sul lavoro e nella vita, coniuga bontà e bellezza. Entrambi diplomati all'Accademia di Belle Arti, danno vita a creazioni a base di cacao pregiati che sono una gioia per il palato e per gli occhi. **La specialità:** latte sapido 38%, che ha vinto la Tavoletta d'oro come miglior cioccolato al latte d'Italia. *FB @manufattocacao*

48. Macelleria Fracassi
(Rassina, AR)
Simone Fracassi rappresenta l'ultima generazione in questa macelleria storica, in attività dal 1927, che tratta carne Chianina Igp frollata al punto →

giusto e suini grigi allevati bradi nelle foreste del Casentino. **Le specialità:** il prosciutto presidio Slow Food. *FB @MacelleriaFracassiRassina*

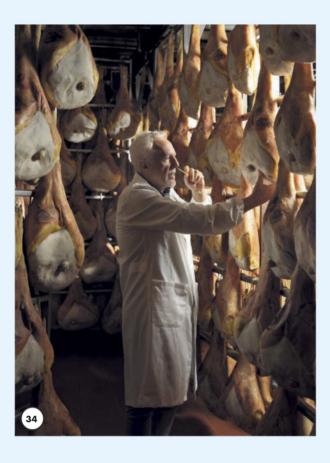
49. Donatella Baldi
(San Giuliano Terme, PI)
Fondata nel 1995, nel Parco di Migliarino San Rossore, l'azienda di Donatella Baldi produce vari tipi di miele, tutti biologici, dal millefiori al castagno, e creme di bellezza. **La specialità:** il miele di spiaggia, che nasce negli alveari posti sull'arenile. Ha colore chiaro, una consistenza molto fluida e un sapore che ricorda il mare. *donatellabaldi.it*

50. Pasta Morelli
(San Romano, PI)
Cinque generazioni di pastai che fin dalla fondazione hanno puntato sull'inserimento del germe di grano nella lavorazione dei formati secchi. **La specialità:** il catalogo è molto ampio, ma senza dubbio le paste più interessanti sono quelle tipiche della zona, come i pici a matassa e dritti, le pappardelle e i gigli. *pastamorelli.it*

MARCHE

51. Spinosi
(Campofilone, FM)
Una famiglia appassionata come poche nell'esaltare la tradizione della pasta marchigiana, senza compromessi su materia prima e lavorazione. **La specialità:** un poker di qualità composto dai simboli di Campofilone: i tipici maccheroncini Igp, fettuccine, tagliolini e tagliatelle. Tutti rigorosamente all'uovo. *spinosi.com*

52. Mancini
(Monte San Pietrangeli, FM)
È un vero e proprio pastificio agricolo, che Massimo Mancini in soli quindici anni ha portato a livelli altissimi, con una filosofia che parte dalla terra per arrivare alle confezioni. **La specialità:** gli spaghettoni della Linea Classica. Ma anche le paste integrali e di grani turanici non deludono. *pastamancini.com*

34

53. Latini (Osimo, AN)
Un laboratorio che grazie a Carla Latini ha contribuito a creare una nuova cultura della pasta, non solo nelle Marche. **La specialità:** 600.27, la pasta che nasce solo da grani duri italiani tenaci per dar vita a una semola dorata, omogenea e vellutata. Poi trafile di bronzo e un'essiccazione attenta a bassa temperatura. *pastalatini.com*

54. Re Norcino
(San Ginesio, MC)
Dal 1957, la famiglia Vinci produce salumi a filiera chiusa, utilizzando propri suini negli allevamenti dei Monti Sibillini. **La specialità:** il lonzino di suino nero Re Norcino semibrado, un piccolo capolavoro definito «rural-chic». In prima fila anche la Norcidella, una sorta di mortadella della casa, e il salame campagnolo. *renorcino.it*

UMBRIA

55. Quinto Sapore
(Città della Pieve, PG)
I fratelli Alessandro e Nicola Giuggioli coltivano e collezionano ortaggi con la filosofia della biomimica che, sul modello della natura, ricrea una biosfera e ottimizza la produttività. Hanno 1.400 specie di vegetali e una biblioteca dei semi. **La specialità:** i pomodori in 120 varianti e le premiate conserve di verdure. **La curiosità:** organizzano tour degli orti con degustazione dei prodotti appena raccolti e cucinati sul fuoco a legna. *quintosapore.it*

56. Natalizi
(Gualdo Cattaneo, PG)
Tradizione norcina, nella frazione medievale di Grutti, dal 1966. Si utilizzano solo carni suine umbre. **La specialità:** il tradizionale Cicotto di Grutti, preparato con orecchie, trippa, lingua, zampetti e stinco. Non manca la grande porchetta arricchita con le frattaglie del maiale. *laporchettadigrutti.it*

57. Giuliano Tartufi
(Pietralunga, PG)
Creata da Giuliano Martinelli, si è ingrandita anno dopo anno fino a diventare un riferimento per gli appassionati dell'amatissimo fungo ipogeo. **La specialità:** la fantasia sul tema non è mai mancata, come testimonia la super premiata Spolverata, un condimento a base di tartufo per la finitura del piatto. Il catalogo spazia poi dall'olio alle salse, dalle creme alle fondutine. Tutto a base di tartufo, ovviamente. *giulianotartufi.it*

LAZIO

58. Manaide
(Anzio, RM)
È nata dieci anni fa con l'obiettivo di una pesca sostenibile nel mare laziale, seguendo tecniche tradizionali, a partire dalla conservazione del pesce in botti di rovere. **Le specialità:** la ventresca di palamita, i filetti di alici sottovetro e il polpo verace in salamoia. Originali i tranci di sgombro al caffè in olio extravergine di oliva. *manaide.it*

59. Pastificio Strampelli
(Collegentilesco, RI)
Il primo pastificio di Amatrice, con la peculiarità di utilizzare grano al 100% italiano e l'acqua purissima del Velino. **Le specialità:** i formati realizzati con l'essiccazione lenta a bassa temperatura. Tra questi, spaghetti (anche a sezione quadrata), bucatini, rigatoni, mezze maniche. *pastificiostrampelli.it*

60. Solenti Clivi
(Filacciano, RM)
In mezzo a un enorme oliveto, un allevamento di galline all'insegna della totale sostenibilità, compresa una cova dove ascoltano la musica di Mozart. **La specialità:** le uova, figlie di animali che seguono un'alimentazione mai così curata e risultano quindi di ottimo sapore, perfette dal punto di vista nutrizionale e adatte a ogni ricetta. *solenticlivi.com*

61. Il Bosco Incantato
(Tuscania, VT)
Il nome rende l'idea: è un'oasi naturale tra ulivi e piante di frutta all'insegna del biologico. **La specialità:** la linea di conserve naturali con marmellate dai gusti originali come quelle di more dell'Acquaforte, fragole e peperoncino, mele e cannella, limoni con scorzette candite. *storiediterraedidolcezza.it*

ABRUZZO

62. Lucci Arrosticini
(Città Sant'Angelo, PE)
Da quasi quarant'anni, uno dei riferimenti in regione

per la produzione di carni suine, ovine e avicole. **La specialità:** gli arrosticini sono la massima espressione della cultura carnivora abruzzese e Lucci li prepara rigorosamente di carne ovina al 100%, alternando pezzetti di carne e grasso. *lucciarrosticini.it*

63. Masciarelli
(Pratola Peligna, AQ)
Dal 1867, uno dei grandi artigiani della pasta creata solo con semole speciali e l'acqua della Majella. **La specialità:** tutti i formati della selezione gourmet che vengono lavorati con trafile circolari in bronzo. Ma gli spaghetti alla chitarra hanno il tocco in più. *pastificiomasciarelli.it*

64. Ugo De Paulis
(Paganica, AQ)
È la bottega di Mauro De Paulis che lavora le carni di maiale come hanno fatto il padre e il nonno. **La specialità:** il Cuore di Paganica, una sorta di culatello avvolto da una camicia di sale e pepe e poi messo a stagionare per un anno e mezzo. Il suo primo testimonial, per passione, è stato Niko Romito. *Tel. 086268422*

MOLISE

65. Caseificio di Nucci Antonio
(Agnone, IS)
Un piccolo museo all'interno fa scoprire che le origini risalgono addirittura al 1600. Oggi si lavora solo latte a crudo di quindici allevamenti nell'Alto Molise. **La specialità:** il caciocavallo di Agnone, semistagionato a 60 giorni, stagionato a 120 giorni, stagionato extra fino a 180 giorni. Anche la scamorza e la manteca meritano un assaggio. *caseificiodinucci.it*

66. Sabetta
(Ripalimosani, CB)
È il laboratorio della famiglia Sabetta che partendo dal tartufo del Molise, regione che produce il 40% di quello nazionale, realizza prodotti lavorati freschi. **La specialità:** nella linea Alto Palato ci sono l'olio al tartufo, la crema al tartufo bianco, la salsa piccante al tartufo nero e ovviamente i tartufi nel vasetto. *tartufisabetta.com*

CAMPANIA

67. La Tenuta Bianca
(Altavilla Silentina, SA)
Dal 1850, nel cuore della Piana del Sele, si occupa di produrre mozzarella di bufala campana, insieme a formaggi freschi e stagionati di latte di bufala. La filiera è tutta interna. **La specialità:** la mozzarella di bufala classica è una certezza, ma divertono pure quella con il mirto e il primosale di bufala. *latenutabianca.com*

68. Inserbo
(Angri, SA)
In origine dedicata ai pomodori in latta, ha virato sul biologico nel 2000 e ha innovato le tecniche di lavorazione, sfruttando il siero di pomodoro per alcuni prodotti. **La specialità:** ovviamente tutto quello che è pomodoro messo nel vetro, a partire dal San Marzano Dop e Piennolo Dop. Ma anche i Corbarini e il Giallo meritano attenzione. *inserbo.it*

69. Caseificio Jemma
(Battipaglia, SA)
Da sempre attenta all'innovazione, da mezzo secolo ha svoltato pensando al benessere degli animali. Il latte fresco viene lavorato in caseificio entro dodici ore dalla mungitura. **La specialità:** la mozzarella di bufala Dop, in vari formati e varianti, dal bocconcino alla mozzarellona da mezzo chilo. Ma anche provola e ricotta meritano l'assaggio. *caseificioiemma.com*

70. Vicceria Jeff Brothers
(Bellosguardo, SA)
Si definisce una «storia contadina» e nasce dall'idea di condividere le origini cilentane e l'ampio patrimonio gastronomico del territorio. **La specialità:** nella Dispensa ci sono tante cose buone ma l'unicità del Viccio cilentano – l'antico pane tipico del Cilento a forma di ciambella che si preparava per testare la temperatura del forno – è indiscutibile. *vicceria.com*

71. Il Fienile
(Contrada Serra Ferrara, Calitri, AV)
Un caseificio che trasforma il latte crudo di giornata in ottimi formaggi a pasta filata. **La specialità:** il Cocciuto, ovvero un caciocavallo avvolto e affinato in terra cruda, racchiuso in un vaso di coccio. Da provare anche il caratteristico Schiena d'Asino. *ilfienile.info*

72. Maida
(Giungano, SA)
Si estende su terreni poco distanti dagli scavi archeologici di Paestum. Dalla coltivazione biologica controllata nasce la linea Maida con prodotti di alta qualità. **La specialità:** nella vasta offerta, spiccano le passate di pomodoro bio come quella di «lungo giallo» di Capaccio. Ottime anche le verdure sott'olio. *maidaitaly.com*

73. Afeltra
(Gragnano, NA)
Una delle realtà più interessanti nella capitale della pasta, attiva dal 1848, e che utilizza solo grani italiani. **La specialità:** il top sono i fusilli fatti a mano che costituiscono il formato più tradizionale di Gragnano. *pastificioafeltra.it*

74. Tenuta Vannulo
(Capaccio Paestum, SA)
Un'azienda agricola che si è trasformata nel tempo in una curata fattoria biologica, gestita dalla stessa famiglia da 120 anni. Il punto di forza è il caseificio artigianale. **La specialità:** creme dolci, yogurt, budini e soprattutto mozzarelle di bufala che sono il frutto di una lavorazione rigorosamente manuale, partendo da un latte crudo di altissima qualità. *tenutavannulo.com*

75. Santomiele
(Prignano Cilento, SA)
Una tradizione di famiglia iniziata nei primi del Novecento, basata sui fichi, essiccati lungamente al sole prima di entrare in produzione. I fichi appartengono alla pregiata varietà cultivar Dottato. **La specialità:** intorno al frutto, il laboratorio realizza piccoli →

capolavori unendoli al cioccolato, alle mandorle, ai pistacchi o alle noci. *santomiele.it*

76. Borrillo dal 1891
(San Marco dei Cavoti, BN)
I suoi torroncini sono ancora preparati con la stessa passione e la stessa ricetta che usava il cavaliere Innocenzo Borrillo quando fondò l'azienda dolciaria. **La specialità:** i Torroncini Baci in diversi gusti, classico al fondente, gianduia, caffè, limone, rum. **La curiosità:** la «buvette» di Borrillo è un pezzo di storia, rimasta intatta dalla fine dell'Ottocento. *borrillo.it*

77. Caseificio Caputo
(Teverola, CE)
Partendo da un piccolo caseificio, la famiglia Caputo è diventata una certezza nella lavorazione del latte di bufala. **La specialità:** la mozzarella di bufala campana, certificata Dop e preparata artigianalmente, nei vari formati con la treccia in pole position. C'è anche una versione light senza lattosio. *caseificiocaputo.it*

PUGLIA

78. Azienda Agricola Pastore Bruno di Katia Pastore
(Alezio, LE)
Tra i verdi pascoli della penisola salentina, gestisce allevamenti ovi-caprini e bovini di proprietà, con greggi altamente selezionate. **Le specialità:** da burrata e stracciatella alla cacioricotta, dal primo sale alla giuncata, dal pecorino alle ricotte. Tutto è lavorato in modo artigianale e ovviamente con latte freschissimo. *aziendapastore.it*

79. Masseria Stali
(Caprarica di Lecce, LE)
Biologica dal 1996, l'azienda agricola conta 30 mila ulivi, campi di cereali e vigneti di Negramaro. **La specialità:** il loro premiato extravergine dal sapore genuino e fruttato che, non a caso, si chiama Natura. È prodotto interamente nel podere, con olive autoctone frante appena dopo il raccolto. **La curiosità:** la masseria è anche un relais di charme, e ha un ottimo ristorante. *masseriastali.it*

80. Uovo Perfetto di Giulio Apollonio
(Cutrofiano, LE)
Giulio Apollonio è la mente e il cuore dietro questo progetto etico che alleva galline ovaiole libere. Un ecosistema perfetto che garantisce un eccellente stile di vita agli animali. **La specialità:** le uova di altissima qualità. *uovoperfetto.it*

81. Azienda Agricola Conte
(Fasano, BR)
Una splendida masseria fortificata, con 25 ettari che si affacciano sul mare. Un luogo ideale per lavorare la materia prima, qualunque sia, con attenzione. **La specialità:** le conserve sott'olio e le confetture, ma il punto di forza resta l'arte casearia, con al primo posto la ricotta forre, stagionata circa sette-otto mesi. *aziendagricolaconte.it*

82. Salumi Martina Franca
(Martina Franca, TA)
Una norcineria giovane che ha avuto come primo merito il recupero di antiche tecniche, soprattutto per fare il capocollo. Tre le linee di salumi: di suino rosa, di suino nero e i «freschissimi» (involtini di capocollo ripieni). **La specialità:** il particolare Ghiandaro di suino nero, in pratica una culatta di maiale lavorata a capocollo e una perfetta affumicatura. Eccellenti anche il capocollo classico e la battuta di lardo. *salumimartinafranca.it*

83. Alda (Tuglie, LE)
Alessandro Provenzano proviene da una famiglia di storici pasticcieri di Tuglie e ne porta avanti il nome e gli onori. **La specialità:** dolcezze a base di mandorle pugliesi, dalla «cupeta» (il croccante) al latte alla pasta di mandorle. *alda.it*

84. I Contadini
(Ugento, LE)
È fortemente radicata nella terra, sin dal 1960, unendo innovazione e tradizioni recuperate come quella dell'essiccazione del pomodoro. **La specialità:** si spazia dagli extravergini alle confetture, dalla pasta ai prodotti da forno. Ma il top sono le conserve come quella ai carciofini, i capperi e la giardiniera. *shop.icontadini.it*

85. Azienda Agricola Macario
(Noicattaro, BA)
Qui la raccolta delle olive è fatta ancora seguendo l'antica tradizione di battitura a mano al fine di rispettare e valorizzare la pianta. **La specialità:** olio extravergine d'oliva prodotto da alberi secolari trattati in maniera biolgica. *macariossa@arubapec.it*

BASILICATA

86. Tenuta Padì
(Francavilla in Sinni, PZ)
Ai piedi del Parco nazionale del Pollino, questa giovane azienda è nata attorno a un unico prodotto tipico lucano, il peperone crusco di Senise Igp. **La specialità:** il peperone crusco in tutte le sue declinazioni, secco, intero, in polvere, chips e strascinati. *tenutapadi.it*

87. Pasta Alica
(Potenza)
Grande attenzione alla sostenibilità dell'intera filiera in uno dei grandi pastai della regione. **La specialità:** i formati delle linee speciali, a base di farro, farine integrali e bio ma soprattutto quelle con il grano Senatore Cappelli. Puntate su tortiglioni, fusilli e penne rigate. *pastalica.it*

88. Casa Rago
(Miglionico, MT)
Un norcino che viaggia verso il primo secolo di attività, il suo merito più recente è il recupero del suino nero autoctono. **La specialità:** tre salumi su tutti. La pancetta cotta arrotolata con cotenna, il prosciutto cotto a castagna (che ricorda nel gusto quello di Praga) e la coppa stagionata impiccata. *Tel. 0835385015*

CALABRIA

89. Zafferano del Re
(Rende, CS)
Un'impresa recente, tutta al femminile, capitanata dalle sorelle Benedetta e Maria Concetta Linardi che hanno deciso di far rivivere un prodotto la cui produzione nel Cosentino era stata abbandonata. Il nome «del Re» è un omaggio

a Re Alarico, secondo la leggenda sepolto proprio nel Cosentino. **La specialità:** pistilli di zafferano purissimo coltivati e lavorati a Castiglione Cosentino, un borgo che le due imprenditrici sperano di rivitalizzare. **La curiosità**: sono fornitrici della chef Caterina Ceraudo, del ristorante Dattilo. *zafferanodelre.it*

90. San Vincenzo – Vero salume di Calabria
(Spezzano Piccolo, CS)
È specializzata nella produzione dei salumi tipici della regione, anche biologici, e con ampio uso di suino nero. **La specialità:** quelle dove entra il celebrato peperoncino calabrese, a partire dalla 'nduja di Spilinga. Ma non perdetevi anche il delicato guanciale e la tradizionale spianata. *sanvincenzosalumi.it*

91. Masseria De Tursi
(Strongoli, KR)
Azienda familiare fondata nei primi anni del Novecento da Luigi De Tursi e oggi portata avanti dal figlio Giuseppe. Condotta con metodo biologico dal 1994, con pecore allevate libere, completa la produzione con uova, olio extravergine di oliva e farina Senatore Cappelli. Sono soci di Slow Food e ultrapremiati per i loro formaggi, famosi nel mondo. **La specialità:** i pecorini freschi e stagionati e le ricotte, un favoloso tronchetto di latte di pecora affinato nella buccia di bergamotto. *masseriadetursi.it*

SICILIA

92. Il Frutteto
(Alcamo, TP)
Una società agricola biologica specializzata nella coltivazione di agrumi autoctoni e pomodori, ovviamente nel rispetto totale della sostenibilità. **La specialità:** le marmellate e i vasetti con le fettine disidratate di gelsi bianchi, albicocche, fichi d'India e pesche sanguigne. Valido anche il succo di pomodoro. *Tel. 388.3472896*

93. Montalbo
(Campobello di Licata, AG)
Una delle riserie più famose del mondo, che non ha perso, nonostante la notorietà,

98

una visione artigianale e curatissima del prodotto principe del Vercellese. **La specialità:** se la varietà invecchiata un anno, venduta in latta o nel classico pacchetto, è già eccellente, quella di sette anni è un riso che conquista ogni gourmet. *Tel. 0922.877604*

94. Passo Ladro
(Noto, SR)
Un'azienda biologica, ma soprattutto etica: campi e orti sono lavorati a mano da contadini ben pagati, con turni di lavoro giusti. Producono soprattutto zucchine, melanzane, pomodori, avocado, limoni. **La specialità:** la caponata in vasetto fatta con le verdure appena colte e cucinate nel laboratorio della tenuta. *passoladro.it*

95. Sapori Eoliani
(Malfa, ME)
Sull'isola di Salina, nelle Eolie, la famiglia De Lorenzo coltiva da generazioni capperi e cucunci, venduti poi sotto sale, in aceto o in agrodolce, accanto a una golosa lista di conserve e salse, come le melanzane all'eoliana, il pâté di cucunci, la salsa al finocchietto selvatico di Salina. **La specialità:** le foglie di cappero condite. **La curiosità:** hanno anche una linea di sfizi dolci, quali la marmellata di capperi di Salina e malvasia e i capperi di Salina canditi. *saporieolianisalina.it*

96. Salumi Caputo
(Sant'Angelo di Brolo, ME)
Negli anni Cinquanta era una piccola macelleria, oggi una realtà che ha ampliato l'attenzione agli allevamenti del suino nero dei Nebrodi. **La specialità:** la fama dell'azienda si deve inizialmente al salame Sant'Angelo con tanto di Igp, ma nel tempo si è guadagnato un posto al sole anche quello nostrano al pistacchio. Non manca un prosciutto crudo di suino nero. *salumificiocaputo.com*

SARDEGNA

97. Isola del torrone
(Alghero)
È guidata da una coppia che nel 2002 ha deciso di fondare un laboratorio artigianale che produce e commercia torrone di altissima qualità. **La specialità:** oltre al torrone di mandorle secondo la ricetta tradizionale di Tonara, sono eccellenti le varianti alle noci, al mirto e al miele amaro di corbezzolo. *isoladeltorrone.it*

98. Sinnos Formaggi
(Gergei, SU)
Nuovo, piccolo caseificio che segue le tradizioni sarde, per fare riscoprire i sapori di un tempo. Produce formaggi di pecora o capra, freschi, stagionati ed erborinati. **La specialità:** le robiole di pecora stagionate per un mese. **La curiosità:** sono organizzate degustazioni di formaggi abbinati a salse dolci fatte in casa e a vini locali e si tengono corsi di caseificazione. *sinnosformaggi.com*

99. Fratelli Riu
(Monte Forte, SS)
A conduzione familiare, produce formaggi pecorini dal 1980 e collabora attivamente con il Parco Naturale di Porto Conte partecipando a iniziative all'insegna della qualità ambientale. **La specialità:** i formaggi realizzati con latte crudo, a media e lenta stagionatura. Tra i capolavori ci sono la ricotta fresca e la ricotta mustia, tipica della provincia di Sassari. *Tel. 333.5351334*

100. Rocca La Bottarga
(Quartucciu, CA)
In meno di cinquant'anni il piccolo laboratorio è diventato un riferimento per i buongustai dell'isola e non solo, specializzato in conserve di alta qualità e filiera certa. **La specialità:** la bottarga ovviamente, di tonno e di muggine. Notevole la variante macinata, ricavata solo dalle gonadi di tonno. *roccalabottarga.com*

Inquadrate il QR code per altri suggerimenti sul nostro sito.

FOTO ROBERTA VALERIO

RICONQUISTA LA FORZA

Pranzo
GALLETTE DI RISO E TARTARE DI TONNO

Più corse e più sole aiutano le ossa, mentre calcio e proteine sostengono il fisico

A CURA DI **MARCO DE ANGELIS**
RICETTE **WALTER PEDRAZZI**
TESTI RICETTE **LAURA FORTI**
FOTO **CHIARA CADEDDU**
STYLING **BEATRICE PRADA**

Già l'inizio della bella stagione ha invogliato a fare delle camminate quotidiane. Ora, quindi, si potrebbe cominciare a inserire tratti di corsetta (preferibilmente non in discesa), estremamente benefica per l'apparato cardiovascolare e per la salute delle ossa. Quest'ultima infatti richiede, in ordine sia di importanza sia di successione, una adeguata sequenza di «impatti», che con la corsa sono assicurati, un adeguato apporto di calcio, fornito da diversi alimenti, e un'adeguata produzione di vitamina D, favorita dal sole, ora più alto, e dalle temperature più miti, che consentono di scoprire →

Cena

TOFU CON CIPOLLOTTI E FINOCCHI

una superficie cutanea maggiore. Dal punto di vista alimentare conviene puntare sugli cibi ricchi di calcio, cioè soprattutto i latticini, scegliendoli tra quelli meno ricchi di grasso in rapporto al loro apporto proteico: per esempio, il parmigiano o altri formaggi simili sono sì grassi ma hanno anche un alto contenuto proteico.

Se poi si vuole continuare nel miglioramento della forma fisica, intrapreso con l'inizio della primavera, cercando di ridurre la quota di grasso accumulata durante il «letargo» invernale, si può approfittare delle verdure di stagione, come carote, ravanelli, indivia, finocchio, radicchio. Se mangiate crude o poco cotte, richiedono una lunga masticazione, che già contribuisce a dare una sensazione di sazietà.

Se si incrementa l'intensità della attività fisica, però, si ottiene un maggiore stimolo alla crescita muscolare ma anche una maggiore sollecitazione e quindi un'usura della muscolatura. Attenzione quindi a non trascurare un buon apporto proteico giornaliero, sempre distribuito in molti pasti nell'arco della giornata per un migliore assorbimento e per non sovraccaricare i reni. MARCO DE ANGELIS

MARCO DE ANGELIS
Specialista in Medicina dello Sport e professore associato dell'Università dell'Aquila (Dipartimento di Scienze Cliniche Applicate e Biotecnologie), è/è stato consulente di Esa e Nasa, di diverse squadre nazionali e comitati olimpici (Italia, Cina, Russia, Vietnam), dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del Coni, di aziende e riviste dei settori salute, nutrizione e fitness. Ha scritto per riviste scientifiche internazionali e nel 2021 ha pubblicato il libro *La dieta naturale* (Vallardi Editore).

GALLETTE DI RISO E TARTARE DI TONNO

PRANZO
Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

120 g tonno fresco – 80 g radicchio
50 g riso Originario
30 g farina di riso
1 scalogno – timo – limone
sesamo nero – riso soffiato
erba cipollina – sale – pepe
olio extravergine di oliva

Lessate il riso per 12 minuti in acqua salata. Scolatelo e frullatene metà con 110 g di acqua calda. Lasciate raffreddare il composto, quindi unitevi la farina di riso e il riso lessato rimasto.
Condite con sale, pepe e timo tritato e cuocete la pastella ottenuta in una padella appena spennellata di olio e cosparsa con sesamo, ottenendo 4 gallette: cuocetele per 2 minuti circa per lato.
Dividete il cespo di radicchio in spicchi allungati. Tagliate a striscioline la punta, più tenera, e cuocete il resto in una padella molto calda.
Tagliate il tonno in tartare e conditelo con un filo di olio, sale, erba cipollina, sesamo e scorza di limone grattugiata.
Sbucciate lo scalogno e cuocetelo, intero, in una ciotolina coperto di acqua, nel microonde, per 2 minuti e mezzo; frullatelo poi con un filo di olio, sale e succo di limone, ottenendo una salsa.
Servite la tartare con le gallette e il radicchio cotto e crudo, la salsa e poco riso soffiato.

TOFU CON CIPOLLOTTI E FINOCCHI

CENA
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

300 g finocchio – 150 g tofu
50 g scarola – 2 ravanelli
1 cipollotto – limone
salsa di soia – sale
olio extravergine di oliva

Tagliate il finocchio in 8 spicchi; cuoceteli coperti di acqua per 10-15 minuti. Scolateli e frullatene metà con un filo di olio e uno spruzzo di limone.
Tagliate a bastoncini il tofu e conditelo con 1 cucchiaino di salsa di soia e il verde tritato del cipollotto.
Rosolate in padella il resto del cipollotto a spicchi con la scarola, per 2-3 minuti.
Arrostite nella stessa padella anche il tofu, per 2-3 secondi per lato, insieme con i finocchi rimasti. Completate con i ravanelli a spicchi e servite.

POLPETTONE DI TACCHINO E QUINOA

PRANZO
Impegno Medio
Tempo 50 minuti più 45 minuti di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

120 g polpa di tacchino
120 g carote
60 g quinoa
40 g porro
½ scalogno – capperi
sale – pepe – maggiorana
olio extravergine di oliva

Mettete a bagno la quinoa in acqua fredda per 45 minuti. Sciacquatela e lessatela in 200 g di acqua salata, per circa 10 minuti; poi mescolatela finché non si sarà raffreddata.
Tagliate a nastri 40 g di carote.
Riducete le restanti a dadini, copriteli di acqua e cuoceteli con lo scalogno tritato per 3 minuti.
Frullate il tacchino a pezzetti con il porro tritato, 2 o 3 capperi e 1 cucchiaio di quinoa lessata. Modellate il composto a «salamino», avvolgetelo nella carta da forno e infornatelo a 190 °C per 20-25 minuti.
Frullate ⅓ dei dadini di carote con 1 cucchiaino di olio, sale e pepe.
Mescolate la quinoa e le carote rimaste e servite insieme al polpettone, completando con maggiorana fresca.

Per tutte le foto, piatti **Civ'ita**, posate Sambonet, fondo di tessuto **Rubelli**.

Pranzo

POLPETTONE DI TACCHINO E QUINOA

IL MUESLI

Croccante, saporito, nutriente, l'ideale per iniziare la giornata. Eccolo nella nostra versione, non tanto dolce, da arricchire a piacere. Il segreto? La tostatura, ma molto delicata

RICETTA E TESTI **SARA TIENI**, FOTO **DAVIDE MAESTRI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

IMPEGNO **FACILE**
TEMPO **40 MINUTI**
PER **10-12 PORZIONI**
VEGETARIANA

150 g fiocchi di avena
80 g uvetta
50 g gherigli di noce o noci pecan
50 g mandorle – 50 g nocciole pelate – 65 g sciroppo di acero
30 g semi misti già decorticati (girasole, zucca...)
30 g zucchero di canna
20 g olio di semi di girasole
20 g fragole disidratate

Mescolate tutti gli ingredienti del muesli a parte l'uvetta e le fragole disidratate.
Ponete sul fuoco un'ampia padella antiaderente, quindi versatevi lo sciroppo di acero con lo zucchero e 70 g di acqua; scaldate il composto a fuoco basso per 6-7 minuti, fino a ottenere uno sciroppo omogeneo.
Spegnete, versatevi il misto di cereali e frutta secca e amalgamate bene.
Trasferite il muesli in una pirofila foderata di carta forno. Infornate nel forno ventilato a 150 °C per 20-25 minuti, girando ogni 6-7 minuti. A 5 minuti dalla fine della cottura unite anche uvetta e frutta disidratata.
Sfornate e fate raffreddare per bene.

PICCOLI SEGRETI

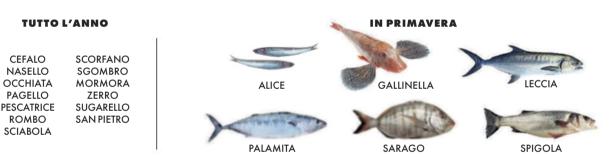
Occhio alla tostatura: spegnete appena il muesli si sarà imbiondito, altrimenti rischiate di farlo bruciare. In alternativa allo sciroppo di acero, usate un miele molto fluido ed eliminate lo zucchero. Conservatelo a temperatura ambiente in luogo asciutto: durerà diverse settimane. Più goloso? Unite, a freddo, riccioli o gocce di cioccolato.

IL MEGLIO AL MERCATO

Ecco cosa scegliere ora al massimo del gusto e delle proprietà. Fotografate la lista e portatela con voi quando fate la spesa: guadagnerete in bontà e in convenienza

NEL MAR MEDITERRANEO

TUTTO L'ANNO

CEFALO
NASELLO
OCCHIATA
PAGELLO
PESCATRICE
ROMBO
SCIABOLA
SCORFANO
SGOMBRO
MORMORA
ZERRO
SUGARELLO
SAN PIETRO

IN PRIMAVERA

IL PAESE DELLE RARITÀ

SALVA CREMASCO DOP
Dalla caratteristica forma a parallelepipedo, è un formaggio prodotto, storicamente, con l'eccedenza del latte primaverile, che veniva così «salvato», nelle province di Cremona, Bergamo, Brescia, Lecco, Lodi e Milano. Ha crosta scura, pasta bianca asciutta e sapore leggermente acidulo.

OLIVA BIANCHERA
Appena entrata nella famiglia dei presidi Slow Food, è una varietà di oliva prodotta da sempre nella zona di Trieste. La sua coltivazione e la raccolta sono manuali, motivo per cui questo olivo è ora sostenuto dal presidio. L'olio, particolarmente pregiato, è fruttato, adatto per pesce e carne.

PISELLO CENTOGIORNI
Coltivato nell'area vesuviana, deve il suo nome al ciclo produttivo della durata media di cento giorni. Ha piante rampicanti, che necessitano del supporto di pali in legno e fili intrecciati. I semi sono molto dolci, con una buccia tenera, e, per questo, buoni anche mangiati freschi.

MISCHIGLIO
Un'altra novità tra i presidi Slow Food è questo «miscuglio» di farine di cereali e legumi, che si usano da secoli nella valle del Serrapotamo, in provincia di Potenza: con questo sfarinato, molto sostanzioso, si preparano i rascatielli, sorta di strascinati conditi con il pomodoro.

TESTI LAURA FORTI, FOTO AG. GETTYIMAGES, AG. ADOBESTOCK, AG. 123RF, ARCH. LCI, ARC. SLOW FOOD/FULVIO E. BULLO

LA NOVITÀ
Le barrette energetiche **Fulfil**, ricche di proteine, vitamine e con pochi zuccheri, sono appena arrivate nei supermercati in quattro gusti: nocciola, croccante al latte, caramello salato e crema alle arachidi, tutti abbinati al cioccolato.

IN DISPENSA

1. Tra i 46 e i 79 mesi di stagionatura, il **Parmigiano Reggiano Dop** acquisisce una elevata granulosità e un intenso aroma di tostato, funghi secchi e spezie. Il Consorzio suggerisce di degustarlo con miele e un vino strutturato, da meditazione.
2. La farina 00 Gran Mugnaio Antigrumi di **Molino Spadoni** è la farina da avere sempre in dispensa: adatta per tutti gli usi di cucina, soprattutto per la pasta fresca tradizionale; rispetto alle altre farine consente di ottenere impasti che si mantengono chiari più a lungo.
3. Grande classico della pasticceria italiana, soprattutto perché sono la base ideale per il più amato dei nostri dolci, il tiramisù, i savoiardi Vicenzovo di **Matilde Vicenzi** sono prodotti secondo la ricetta tradizionale, disciplinata da una normativa dedicata.
4. Lo zucchero bianco **Eridania**, con i suoi cristalli puri, è oggi in vendita in una confezione in edizione limitata, che festeggia i 125 anni dell'azienda.
5. Tra i prodotti di **Alce Nero**, azienda impegnata nel biologico da più di 40 anni, c'è la farina di riso, ottenuta esclusivamente da riso italiano, macinato a pietra. Naturalmente priva di glutine.
6. Nella bella confezione in latta, il riso Bianco Essenziale della linea Origini di **Riso Vignola** è un Carnaroli biologico, controllato dal seme alla confezione grazie a una filiera certificata. Perfetto per risotti con ottima tenuta alla cottura. Rimane cremoso dopo 15-17 minuti sul fuoco.
7. Fanno parte dei formati della linea Al Bronzo **Barilla** anche gli spaghetti quadrati. Sono prodotti con grani duri pregiati 100% italiani, trafilati al bronzo, con il metodo Lavorazione Grezza: il risultato è una consistenza corposa e ruvida, un colore giallo ambrato e un sapore pieno.
8. Da **Sabelli**, azienda marchigiana specializzata in mozzarelle e prodotti caseari freschi, anche il mascarpone, in pratiche confezioni richiudibili: oltre a essere fondamentale per il tiramisù, è un jolly in cucina, per dolci e salse cremose.
9. In confezioni da 5 bustine di 10 g l'una, Miolievito di **Fior di Loto**, azienda bio dal 1972, è un lievito di birra secco attivo, ideale per preparare pane, pizza e torte lievitate.

A CURA DI **LAURA FORTI**, FOTO **AG. 123RF**

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi

Agrimontana agrimontana.it
Albino Armani albinoarmani.com
Alce Nero alcenero.com
Amica Chips amicachips.it
Azienda Agricola Davide Bacci Salea d'Albenga, 3298117251
Barilla barilla.com
Baule Volante baulevolante.it
Bergader bergader.it
Bitossi home bitossihome.it
Brandani brandani.it
Brimi brimi.it
Casarialto casarialto.it
Civ'ita civitaceramiche.it
Consorzio di Tutela Cacciatore Italiano salamecacciatore.it
Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano parmigianoreggiano.com
Consorzio Italiano Tutela Mortadella Bologna mortadellabologna.com
Consorzio Tutela Grana Padano granapadano.it
Coralla Maiuri corallamaiuri.com
Crik Crok crikcrok.it
Demeter Italia demeter.it
Eataly eataly.net
Eridania eridania.it
Esselunga esselunga.it
Ferrero ferrero.it
Finish finishinfo.it
Fior di Loto fiordiloto.it
Fratelli Beretta fratelliberetta.com
FriulTrota friultrota.com
Hue Table Stories huetablestories.com
Il Viaggiator Goloso ilviaggiatorgoloso.it
Iper La grande i iper.it
Lavazza lavazza.it
Lay's lays.it
Les Ottomans les-ottomans.com
Martina Zena zena.boutique
Mepra mepra.it
Mielizia mielizia.com
Mini Molly Crochet instagram.com/minimollycrochet
Molino Spadoni molinospadoni.it
Nespresso nespresso.com
Pata pata.it
Patatas Nana patatasnana.com
Pickles Tableware pickles-tablewear.fr
Pink Lady mela-pinklady.com
Polo del Gusto polodelgusto.com
Riso Vignola risovignola.it
Rubelli rubelli.com
Sabelli sabelli.it
San Carlo sancarlo.it
Seletti seletti.it
Silva Tessuti silvatessuti.it
Terrantica terrantica.it
Vicenzi vicenzi.it
Waiting for the bus wftb.it

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	10	€ 80,00	€ 135,00
GQ	8	€ 45,00	€ 72,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	42	€ 146,00	€ 208,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 103,00	€ 149,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST

Chief Executive Officer **Roger Lynch**
Chairman of the Board **Jonathan Newhouse**
Global Chief Revenue Officer & President, U.S. Revenue & International **Pamela Drucker Mann**
Chief Content Officer **Anna Wintour**
Chief Financial Officer **Nick Hotchkin**
Chief People Officer **Stan Duncan**
Chief Communications Officer **Danielle Carrig**
Chief of Staff **Samantha Morgan**
Chief Product & Technology Officer **Sanjay Bhakta**
Chief Content Operations Officer **Christiane Mack**

WORLDWIDE EDITIONS
France: AD, GQ, Vanity Fair, Vogue
Germany: AD, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, Vogue
India: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy: AD, Condé Nast Traveller, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired
Japan: GQ, Vogue, Wired
Mexico and Latin America: AD, Glamour, GQ, Vogue, Wired
Middle East: AD, Condé Nast Traveller
Spain: AD, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue
Taiwan: GQ, Vogue
United Kingdom: Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, House & Garden, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue, Vogue Business, Wired
United States: AD, Allure, Ars Technica, Bon Appétit, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, LOVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: Glamour, GQ, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Adria: Vogue
Australia: GQ, Vogue
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Traveler, GQ, Vogue
Czech Republic and Slovakia: Vogue, Wired
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue, Vogue Man
Hungary: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue, Wired
Middle East: GQ, Vogue, Wired
Philippines: Vogue
Poland: AD, Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue
Romania: Glamour
Scandinavia: Vogue
Singapore: Vogue
South Africa: Glamour, GQ, House & Garden
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Vogue
Turkey: GQ, Vogue
Ukraine: Vogue

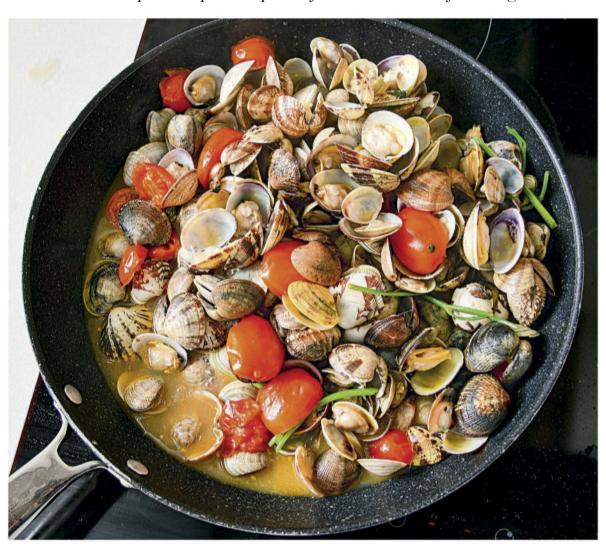
LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2024 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. S.r.l. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: ELCOGRAF S.p.a., via Arnoldo Mondadori 15, Verona (VR) - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 9,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 9278 del 06-03-2024

I CORSI DI MAGGIO

COME AL MARE

Sognate già la brezza tiepida e le passeggiate sulla spiaggia? Cominciate a pregustarle cucinando piatti di pesce. E poi rinfrescatevi con semifreddi e gelati

RISI&RISOTTI
Che cosa si impara
Nella versione estiva del corso, tre risotti: il classico alla milanese, uno mantecato con rape rosse e taleggio e uno estivo alle vongole e agrumi. E poi un riso al salto e una fresca insalata di riso con pesto di zucchine.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 100 euro.
Quando si svolge
14, 17, 25 e 28 maggio.

SECONDI DI PESCE
Che cosa si impara
Anche questo corso ha una sua versione Primavera-Estate, che prevede: Polpo grigliato con insalata di verdure fresche, Sgombro con rape rosse, ravanelli e finocchio, Orata arrosto, verdure saltate e salmoriglio al balsamico.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 100 euro.
Quando si svolge
9, 17 e 29 maggio.

DOLCI AL CUCCHIAIO
Che cosa si impara
Crema catalana al pistacchio, Delizia al limone, Semifreddo alle fragole con salsa alla menta e croccante di cioccolato amaro, Gelato alla vaniglia e tortino caldo al cioccolato con cuore di caramello salato.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 100 euro.
Quando si svolge
6, 11, 17 e 28 maggio.

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

È in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004
Le videolezioni online su
corsidigitali.lacucinaitaliana.it

FOTO **ARCH. LCI**

ARREX
LE_CUCINE
Nella bellezza dello spazio cresce la qualità del tempo. Etica ed estetica
AD Prora - IMAGE Lumor
arrex.it